



HIDUP ADALAH MENJELANG AJAL

Bagaimana Mempersiapkan
Jelang Ajal, Kematian, dan Setelahnya

Dzongsar Jamyang Khyentse

Hidup Adalah Menjelang Ajal

**Bagaimana Mempersiapkan Jelang Ajal,
Kematian, dan Setelahnya**

Ilustrasi Sampul:

Gulungan Gambar Hantu Kelaparan, Museum Nasional Kyoto, Jepang



Karya ini di bawah perlindungan hak cipta 3.0 Creative Commons CC BY-NC-ND (Atribusi-Non-komersial-Tanpa-turunan).

Buku ini boleh diperbanyak atau dicetak untuk penggunaan yang pantas, namun hanya diizinkan dengan mencantumkan sumbernya secara lengkap, serta bukan demi keuntungan komersial atau kompensasi pribadi.

Untuk rincian lengkapnya, silakan membaca lisensi Creative Commons.

DAFTAR ISI

Akankah Aku Mati?	5
Persiapan Menghadapi Kematian dan Setelahnnya	29
Praktik Sederhana Untuk Mempersiapkan Kematian	53
Bagaimana Buddhis Mempersiapkan Kematian	61
Praktik Aspirasi	71
Bardo Jelang Ajal yang Menyakitkan	85
Pertanyaan Seputar Kematian	115
Bagaimana Mendampingi Orang yang Sekarat	125
Yang Perlu Disampaikan kepada Orang yang Sekarat	139
Instruksi Bardo	151
Pertanyaan Seputar Bagaimana Merawat Orang yang Sekarat dan yang Telah Mati	173
Yang Dilakukan Setelah Kematian	193
Pertanyaan Seputar Praktik Bagi yang Telah Mati	207
Pertanyaan Seputar Aspek Kematian Lainnya	213
Untuk Tantrika	229
Doa dan Praktik	235
Cara Mempraktikkan Tonglen	235
Chutor: Persembahan Air	239
Meningkatkan Kehidupan dan Kesejahteraan: Metode Membebaskan Kehidupan	243
Tagdrol: 'Pembebasan dengan Mengenakan'	257
Cara Membuat Tsatsa	263

PRAKATA

Kematian bukanlah lawan dari kehidupan, melainkan bagian darinya.¹

Haruki Murakami

INSTRUKSI yang disampaikan kepada Buddhis selama proses jelang ajal, kematian, dan sesudahnya itu sama, baik seseorang meninggal dengan damai ketika terlelap saat telah lanjut usia atau secara mendadak akibat matangnya sebab dan kondisi.

Informasi tentang jelang ajal, kematian, dan setelahnya yang muncul dalam buku ini adalah penyajian yang sangat sederhana dari suatu tradisi ajaran Buddha sejak zaman dulu. Meski banyak tradisi Buddhis autentik lain menawarkan nasihat yang intinya sama, karena tiap tradisi mengembangkan istilah dan bahasanya sendiri, sebagian detailnya mungkin kelihatan berbeda. Harap jangan keliru menafsirkan keragaman ini sebagai pertentangan.

Ajaran mengenai kematian dan bardo ini telah diwariskan melalui silsilah panjang dari para cendekiawan Buddhis yang cemerlang, yang telah mengerahkan segala upaya dalam menyelidiki proses ini secara rinci, dan dari setiap sudut. Nasihat mereka mungkin akan sangat berguna secara khusus bagi Buddhis atau orang yang tertarik kepada ajaran Buddha, namun tetap sama relevannya bagi semua orang yang suatu hari akan meninggal. Sehingga meski bukan Buddhis, apabila berpikiran terbuka, penasaran, atau tengah memikirkan kematian diri sendiri atau orang yang dicintai, Anda dapat menemukan sesuatu dalam buku ini yang mungkin membantu.

Setiap peristiwa yang kita alami dalam kehidupan dan kematian bergantung penuh pada sebab dan kondisi yang kita kumpulkan. Karenanya, setiap orang akan memiliki pengalaman berbeda saat terjadinya kematian secara fisik dan terurainya unsur tubuh. Setiap perjalanan kita mengarungi bardo demi bardo juga akan unik. Karena itu, segenap uraian mengenai proses menjelang ajal, kematian, dan bardo hanya bersifat umum. Meski demikian, tatkala proses jelang ajal dimulai, bahkan sekadar memiliki gambaran kasar tentang apa yang terjadi tidak hanya mampu meredakan ketakutan terbesar kita, namun juga membantu kita menghadapi kematian dengan tenang dan tak goyah.

*

Bagi mereka yang memerhatikan detail seperti itu, saya harus menjelaskan secara ringkas perihal ketidakkonsistenan penggunaan ejaan dan diakritik Sanskerta dalam buku ini. Biasanya, ketika bahasa Sanskerta ditulis dalam aksara Latin alih-alih Devanāgarī, tanda diakritik digunakan untuk membantu pembaca mengeja dengan benar. Belakangan ini, karena kajian bahasa Sanskerta cukup langka, makin sedikit orang yang mampu membaca tanda diakritik dan, bagi sebagian orang, sekadar melihat tanda garis panjang dan titik pada abjad malah menambah kebingungan. Sehingga, tanda diakritik tidak ditambahkan pada istilah Sanskerta yang muncul dalam buku ini, pada nama dewa atau Bodhisattva, dan seterusnya, namun ada yang dipertahankan pada kutipan dari sumber lain. Demikian juga pada naskah kutipan yang memasukkan lafal Tibet untuk bahasa Sanskerta – misalnya *hung* alih-alih *hum* – ejaan seperti itu tetap dipertahankan.

*

Ironisnya, meski belakangan ini saya senantiasa sibuk sekali, sesungguhnya saya ini luar biasa malas. Berupaya menyelaraskan dua ekstrem ini cukup sulit, itulah sebabnya saya menulis

sebagian besar isi buku ini melalui aplikasi jejaring sosial. Jika bahasa Inggris saya ini dapat dibaca dan dipahami, itu semua berkat Janine Schulz, Sarah K. C. Wilkinson, Chimé Metok, Pema Maya, dan Sarah A. Wilkinson.

Kerangka buku ini dibuat untuk menjawab senarai berisi hampir seratus pertanyaan yang sangat bagus mengenai kematian yang dikumpulkan para sahabat saya. Saya hendak menghaturkan terima kasih terutama kepada sahabat Tiongkok saya, Jennifer Qi, lalu Jane W. dan Dolly V. T.; Philip Philippou dan tim Perawatan Spiritual di Sukhavati di Bad Saarow, Jerman; Chris Whiteside dan tim Perawatan Spiritual di Dzogchen Beara; Miriam Pokora dari Bodhicharya Hospice di Berlin; dan semua yang menghadiri pengajaran di Schloss Langenburg.

Saya juga hendak mengucapkan terima kasih kepada Orgyen Tobgyal Rinpoche, Pema Chödrön, Khenpo Sonam Tashi, Khenpo Sonam Phuntsok, Thangtong Tulku, dan Yann Devorsine atas kontribusi kepakaran mereka; Adam Pearcey, Erik Pema Kunsang, John Canti, dan Larry Mermelstein karena kemurahan hatinya membagikan terjemahan mereka; Jane W., Chou Su-ching dan Vera Ho, Florence Koh, Kris Yao, Paravi Wongchirachai, Seiko Sakuragi, Rui Faro Saraiva atas bantuan dan nasihat mereka; Cecile Hohenlohe dan keluarganya, Veer Singh dan setiap orang di Vana atas sambutan dan pelayanan mereka yang ramah dan dermawan; Andreas Schulz karena mendesain dan menata Living is Dying (Hidup Adalah Menjelang Ajal); serta seniman Arjun Kaicker dan Tara di Gesu atas sumbangsih lukisan mereka yang indah.

Akankah Aku Mati?

SELAMA TIGA PULUH TAHUN PERTAMA dalam kehidupannya, Pangeran Siddhartha menjalani hidup yang tenang dan damai di balik tembok istana ayahnya yang megah. Dicintai dan dikagumi semua orang, pangeran yang tampan ini menikahi putri raja yang cantik, mendapat seorang anak laki-laki, dan semuanya bahagia. Namun selama itu pula, sang pangeran tidak pernah melangkah ke luar gerbang istana.

Saat berusia 30 tahun, Siddhartha meminta sais keretanya yang setia, Channa, untuk mengantarnya berkeliling kota milik ayahnya dan, untuk pertama kalinya, sang pangeran melihat jasad orang mati. Itu sungguh mengguncang batinnya.

“Apakah yang menimpa orang itu akan menimpaku?” Ia bertanya kepada Channa. “Apakah aku juga akan meninggal?”

“Ya, Yang Mulia,” jawab Channa, “Setiap orang akan meninggal. Bahkan Pangeran pun akan meninggal.”

“Putar haluan, Channa,” titah Sang Pangeran. “Bawa aku pulang.”

Sekembalinya ke istana, Pangeran Siddhartha merenungi apa yang baru dilihatnya. Apa gunanya menjadi raja apabila bukan saja keluarganya, namun semua orang di bumi ini harus hidup di bawah bayang-bayang kengerian akan kematian? Di situ juga, sang pangeran kemudian memutuskan bahwa, demi kebaikan setiap orang, ia akan membaktikan hidupnya untuk menemukan



Pangeran Siddhartha diantar ke luar istana oleh Channa

cara agar semua manusia dapat melampaui baik kelahiran maupun kematian.

Cerita yang sangat tersohor ini memuat banyak sekali ajaran. Fakta bahwa Pangeran Siddhartha bertanya, “Akankah aku mati?” tidak hanya terasa lugu dan menyentuh, tetapi juga sangat berani. “Akankah aku mati? Haruskah Siddhartha yang perkasa, Raja Suku Shakya berikutnya, yang takdirnya menjadi ‘Raja Semesta’, meninggal?” Berapa banyak dari kita, mulai dari anggota keluarga kerajaan sampai orang biasa seperti Anda dan saya, bahkan terpikir untuk mengajukan pertanyaan tadi?

Meski pertanyaan itu berani, namun reaksi Sang Pangeran berupa: “Antar aku pulang!” kedengarannya agak kekanak-kanakan. Bukankah orang dewasa semestinya menghadapi berita yang tidak menyenangkan dengan lebih matang? Akan tetapi, kalau kita renungi, berapa banyak orang dewasa yang peduli untuk bertanya, “Akankah aku mati?” Dan berapa banyak yang akan

langsung menyetop pesiar mereka yang menyenangkan untuk meninjau dan merenungi jawabannya?

Sebagai manusia, kita mengira bahwa kita ini begitu cerdas. Lihat saja semua sistem dan jaringan yang sudah kita bangun. Sebagian besar dari kita memiliki alamat tujuan surat dan paket serta rekening bank untuk menyimpan uang dengan aman. Seorang manusia menciptakan jam tangan supaya kita semua dapat memantau waktu; dan ada manusia lain menciptakan iPhone agar kita berkomunikasi dengan jejaring sahabat, kenalan, mitra bisnis, dan keluarga.

Manusia pun membangun sistem untuk menjamin kelancaran dalam bermasyarakat: polisi menjaga ketertiban umum, lampu merah mengendalikannya arus lalu lintas, dan pemerintah mengelola sistem kesejahteraan sosial dan pertahanan.

Kendati kita, manusia, telah mengerahkan segala upaya untuk menata, merancang, dan mengatur setiap aspek dari dunia kita, berapa di antara kita yang cukup penasaran dan berani untuk bertanya, “Akankah aku mati?” Bukankah kita semestinya berusaha merenungi betapa tak terelakkannya kematian kita, paling tidak satu kali saja selama hidup ini? Karena sesungguhnya *kita semua akan mati* – kenyataan ini sendiri adalah informasi yang sangat penting. Bukankah masuk akal untuk berusaha sedikit saja mencerna kebenaran bahwa kematian pasti akan terjadi?

Begitu kita mati, apa yang akan terjadi pada semua alamat, rumah, bisnis, dan wisma liburan kita? Apa yang akan terjadi pada jam tangan, iPhone, dan kendaraan kita? Rencana asuransi dan pensiun kita? Gulungan benang pembersih gigi yang baru Anda beli pagi ini?

Buddhis meyakini bahwa dari semua makhluk di planet ini, manusialah yang paling mungkin bertanya, “Akankah aku mati?” Bisakah Anda membayangkan burung beo berpikir, “Apa aku mesti menyantap kacang dan biji-bijianku sekarang, buat berjaga-jaga seandainya aku meninggal malam ini? Ataukah aku ambil risiko

dengan menyimpannya buat besok?” Binatang tidaklah berpikir seperti itu. Dan mereka jelas tidak berpikir mengenai sebab dan kondisi.

Kenyataannya, menurut Buddhadharm, bahkan para dewa dan makhluk surgawi pun tidak pernah terpikir untuk bertanya, “Akankah aku mati?” Para dewa jauh lebih tertarik dengan piring tatakan porselen yang bagus, tanpa noda sedikit pun, serta sendok perakunya, dan teh yang diracik dengan teliti, serta musik mereka yang menawan. Para dewa konon gemar menatap bentangan awan yang luas, dengan kesaktian menciptakan kolam renang atau air mancur di tengah gumpalan awan terbesar dan terlembut, lalu selama berjam-jam, kadang berhari-hari, merenungi keindahannya. Jenis kegiatan ini mendominasi hidup para dewa dan jauh lebih menarik dibanding bertanya, “Akankah aku mati?” Saya ragu pikiran itu akan pernah terlintas dalam benak mereka.

Manusia, di sisi lain, memiliki kemampuan untuk bertanya, sayangnya, kepastian akan kematian jarang kita pikirkan. Kapan diantara kita ada yang memikirkan tentang kematian? Ketika kita sedang mengalami kesengsaraan besar? Tidak. Di tengah kebahagiaan yang menggiurkan? Sekali lagi, tidak. Kita cerdas dan mawas, sehingga menikmati kondisi yang mendukung munculnya pertanyaan seperti itu. Sayangnya, kita menghabiskan waktu dan energi kita untuk menipu diri kita sendiri seolah kita tak akan pernah mati. Kita membuat diri kita mati rasa terhadap kesengsaraan akibat kenyataan yang pasti akan terjadi dengan cara memastikan agar batin kita tetap sibuk dan terhibur, serta membuat rencana masa depan nan rumit. Di satu sisi, inilah sisi manusia yang begitu menakjubkan, namun nyatanya, kita menciptakan rasa aman yang semu. Kita lupa bahwa baik kematian kita sendiri maupun orang yang kita kenal dan cintai itu tak terelakkan.

Renungkan: saat kita semua sudah hidup selama 25 tahun, kita setidaknya sudah kehilangan satu orang sahabat karib atau anggota keluarga. Anda sedang makan malam dengan orang tua

Anda, dan tiba-tiba esoknya mereka bisa saja meninggal dan Anda tak akan bisa bertemu dengan mereka lagi. Pengalaman seperti ini memaksa kita untuk menghadapi kebenaran akan kematian – dan bagi sebagian orang, pengalaman ini adalah kebenaran yang sangat getir dan menakutkan.

Takut Mati

Takut mati, Tuan-tuan, tidak lain adalah berpikir bahwa diri kita ini bijaksana padahal tidak, berpikir bahwa kita mengetahui yang tidak kita ketahui. Tak seorang pun tahu bahwa kematian mungkin saja adalah berkah terbesar yang pernah ada bagi manusia, akan tetapi manusia begitu takut terhadapnya seolah mereka tahu bahwa kematian itu hal yang terburuk. Dan pastinya, ketidaktahuan yang paling layak dikecam adalah memercayai bahwa kita tahu padahal kita tidak tahu.²

Sokrates

Jadi, kenapa kita semua begitu takut akan kematian?

Ada banyak alasan, tetapi alasan utamanya adalah kematian merupakan wilayah yang benar-benar asing. Tak seorang pun yang kita kenal pernah kembali dari sana dan memberi tahu kita apa kematian itu. Dan jikalau mereka melakukannya, apakah kita akan percaya?

Kematian adalah misteri dan, meski kita tidak tahu apa yang terjadi saat meninggal, kita membuat segala macam asumsi tentang kematian. Kita mengasumsikan bahwa begitu meninggal, kita tak akan bisa pulang ke rumah; sejak momen kematian, kita tak bisa lagi duduk di sofa kesukaan kita. Kita pikir: jika aku mati, aku tidak bisa menonton Olimpiade berikutnya atau mengetahui siapa si penyusup dalam acara serial mata-mata yang baru. Tapi

kita cuma menebak. Pada dasarnya, kita memang tidak tahu. Dan ketidaktahuan itu yang membuat kita takut.

Kala kematian mendekat, banyak di antara kita yang merenungi kehidupan dan merasa malu dan bersalah mengenai apa yang telah dan belum kita perbuat. Kita bukan hanya takut kehilangan segala hal yang kita lewati dalam hidup ini dan semua pegangan kita, namun kita juga takut dihakimi atas perbuatan kita yang memalukan. Keduanya membuat gagasan kematian makin mengerikan.

Mustahil kita bisa memutar haluan dan lolos dari kematian. Ini mungkin satu-satunya peristiwa dalam hidup yang, mau tak mau, harus kita hadapi. Kita benar-benar tidak bisa menghindarinya. Bahkan mencoba mempercepat prosesnya dengan bunuh diri tidak akan berhasil. Karena sebagai manusia, betapapun cepatnya kita mati, rasa takut tidak memiliki tombol “padam”. Kita pasti dan tetap mengalami rasa takut tak terbayangkan yang menyertai jelang ajal karena kita tak dapat berubah wujud menjadi benda mati, seperti kerikil, agar kita tidak merasakan apa pun.

Lalu bagaimana kita membebaskan diri dari rasa takut akan kematian yang melumpuhkan?

Suatu ketika, aku, Zhuang Zhou, bermimpi, aku adalah kupu-kupu dan bahagia sebagai kupu-kupu. Aku sadar bahwa aku cukup puas dengan diriku, tetapi aku tidak tahu bahwa aku adalah Zhou. Tiba-tiba aku terbangun, dan aku ada di sana, jelas-jelas sebagai Zhou. Aku tidak tahu apakah Zhou yang bermimpi ia adalah kupu-kupu atau kupu-kupu yang bermimpi bahwa ia adalah Zhou. Antara Zhou dengan kupu-kupu itu pasti ada perbedaan. Inilah yang disebut transformasi hal-hal.³

Pertanyaan filsuf agung Tiongkok ini patut direnungi. Ketika Anda melihat seekor kupu-kupu, bagaimana Anda tahu bahwa



Zhuang Zou Bermimpi Kupu-kupu

Anda sendiri bukanlah bagian kecil dari mimpi kupu-kupu itu? Apa yang membuat Anda berpikir bahwa Anda sekarang ‘hidup’? Bagaimana Anda bisa yakin bahwa Anda sedang ‘hidup’? Anda tidak bisa. Yang bisa Anda lakukan adalah berasumsi.

Renungilah hal itu! Bagaimana Anda bisa membuktikan bahwa Anda hidup dan ada? Apa yang bisa Anda lakukan? Salah satu metode standar untuk memastikan bahwa Anda tidak sedang bermimpi adalah mencubit diri sendiri. Zaman sekarang, sebagian orang berupaya untuk merasa lebih hidup dengan melukai dirinya sendiri, termasuk mengiris pergelangan tangannya. Yang tidak begitu dramatis; pergi berbelanja, menikah, atau memicu pertengkaran dengan pasangan hidup mereka. Tidak ada yang bisa menghentikan Anda mencoba semua metode ini. Anda boleh bertengkar, melukai diri serta mencubit sesuka hati Anda, *tetapi tidak satu pun* hal yang Anda lakukan akan membuktikan, secara gamblang, bahwa Anda hidup. Namun sebagaimana manusia lainnya, Anda tetap takut mati.

Inilah yang Buddha sebut sebagai ‘keterpakuan’. Anda terpaksa pada metode yang Anda gunakan untuk membuktikan pada diri sendiri bahwa Anda itu ada. Akan tetapi setiap hal yang Anda bayangkan sebagai diri Anda sendiri dan setiap hal yang Anda rasakan, lihat, dengar, kecap, sentuh, nilai, hakimi dan sebagainya, itu adalah sangkaan yang diyakini sebagai kebenaran – artinya, itu telah dikondisikan oleh lingkungan, budaya, keluarga, dan nilai kemanusiaan. Dengan menaklukkan sangkaan dan pengondisian yang Anda buat, maka Anda juga bisa menaklukkan ketakutan Anda terhadap kematian. Inilah yang Buddha jelaskan sebagai cara membebaskan diri Anda dari pembedaan secara dualistik, yang hanya butuh sedikit usaha dan gratis.

Yang harus Anda lakukan adalah bertanya kepada diri sendiri: Seberapa yakin aku, saat ini, bahwa aku benar-benar ada di sini?

Seberapa yakin aku bahwa aku benar-benar hidup?

Sekadar mengajukan dua pertanyaan ini akan mulai melubangi keyakinan bentukan dan sangkaan Anda sendiri. Makin banyak lubang yang Anda buat, makin cepat Anda mampu membebaskan diri dari kondisi yang Anda buat sendiri; dan dengan begitu, Anda akan semakin dekat dengan apa yang Buddhis deskripsikan sebagai ‘memahami shunyata (kekosongan)’. Mengapa Anda perlu memahami shunyata? Karena dengan memahami dan menyadari shunyata, Anda akhirnya akan menaklukkan tidak hanya ketakutan terhadap kematian yang melumpuhkan, tetapi juga perasaan bebal akibat asumsi bahwa Anda masih hidup.

Tak satupun dari asumsi Anda tentang diri Anda, yang Anda yakini adalah benar Anda, atau label yang Anda berikan pada diri adalah ‘Anda’ yang sejati; ini semua hanyalah dugaan. Dan dugaan inilah – asumsi, anggapan kebenaran pribadi, pelabelan, dan seterusnya – yang menciptakan ilusi samsara. Meski dunia di sekeliling Anda dan makhluk di dalamnya ‘terlihat’, tidak satupun dari mereka yang benar-benar ‘ada’; ini semua hanyalah ilusi hasil bentukan pikiran. Begitu Anda menerima kebenaran ini – tidak hanya secara intelektual tetapi juga secara praktis – Anda akan terbebas dari ketakutan. Anda akan melihat *sebagaimana hidup ini adalah ilusi*, kematian pun adalah ilusi. Meski Anda tidak bisa sepenuhnya menyadari pandangan ini, mengakrabkan diri dengan pandangan ini akan sangat mengurangi ketakutan Anda terhadap kematian.

Poin ini penting untuk diulang. Ketakutan adalah reaksi yang tidak masuk akal dan tidak perlu, terutama ketakutan akan kematian. Sebagian besar ketakutan ini akan langsung terurai begitu Anda sepenuhnya menerima bahwa segala yang muncul dan ada itu hanyalah ilusi, hasil pembelajaran dan bentukan pikiran.

Lalu bagaimana cara kita menerima bahwa samsara adalah ilusi?

Hidup Adalah Ilusi

Ada banyak metode yang tersedia bagi mereka yang bertekad untuk menyadari hakikat ilusi kehidupan dan kematian ini dengan sempurna. Sesungguhnya, satu-satunya tujuan *seluruh* ajaran Buddha adalah menyadari bahwa setiap dan semua fenomena samsara adalah ilusi.

Mulailah dengan mendengarkan sebanyak mungkin informasi yang bisa Anda peroleh mengenai ilusi berupa ‘kehidupan’ dan ‘kematian’ ini – tema yang tiada pernah ada habisnya untuk kita simak. Dan jangan melakukan kesalahan dengan berpikir bahwa *mendengarkan* dan *menyimak* bukanlah praktik Dharma autentik, justru itulah praktik yang sejati.

Kemudian, *renungi* yang telah Anda dengarkan dan pelajari lebih lanjut dengan membaca buku.

Akhirnya, dan yang terpenting, upayakan untuk *membiasakan diri dengan* hal yang telah Anda pelajari. Bagaimana caranya? Ada banyak metode membiasakan diri terhadap gagasan bahwa hidup itu seperti mimpi. Cara yang paling sederhana dan efektif adalah dengan mengajukan beberapa pertanyaan. Cukup tanyakan ini. Tidak perlu berusaha mendapatkan jawabannya.

Teladani Zhuang Zhou

Seperti Zhuang Zhou, tataplah seekor kupu-kupu dan bertanyalah pada diri Anda,
Apakah kupu-kupu ini memimpikan diriku? Apakah aku
adalah mimpi kupu-kupu ini?

Cubit Diri Sendiri

Cubit diri sendiri – lembut atau kuat, terserah Anda – lalu tanyakan diri Anda,
Siapa yang mencubit? Siapa yang merasakan cubitan?

Ketahui dan Perhatikan Saja Pikiran Anda

Saat ini, Anda pasti tengah memikirkan sesuatu. Ketika Anda memikirkannya, *cukup ketahui* Anda sedang memikirkan pikiran tadi.

Jika Anda tengah memikirkan pikiran yang buruk, jangan membiarkan pikiran itu membawa Anda memikirkan hal – entah yang baik atau buruk. Apa pun pemikiran awal yang buruk tadi, *awasi saja* itu.

Jika Anda tengah memikirkan hal yang baik, *awasi saja* itu.

Jika Anda memikirkan kunci mobil Anda, *cukup ketahui* bahwa Anda sedang memikirkan kunci mobil Anda.

Ketika Anda tengah berpikir tentang kunci mobil, lalu serta-merta Anda menginginkan secangkir teh, *cukup ketahui* bahwa Anda sedang memikirkan secangkir teh.

Jangan berusaha menyelesaikan pikiran soal kunci mobil itu.

Jika Anda dilanda ketakutan akan kematian, *cukup lihat* ketakutan itu. Jangan memikirkan apa yang harus dipikirkan atau bagaimana Anda harus melakukannya.

Beberapa latihan ini setidaknya akan membantu Anda memahami bahwa sebagian besar dunia di dalam dan di luar diri Anda justru adalah asumsi dan proyeksi.

Longgarkan Pengharapan Anda

Jika Anda tidak punya waktu atau kecenderungan membiasakan diri dengan pandangan bahwa samsara adalah ilusi, maka cobalah selagi Anda masih hidup dan sehat untuk tak terlalu melekat pada rencana, cita-cita, dan pengharapan Anda. Paling tidak, bersiaplah menghadapi kemungkinan bahwa semuanya tidak ada yang beres. Setiap hal baik dalam hidup Anda, dalam

satu kedipan mata, bisa terjungkir balik; dan segala hal yang Anda anggap berharga mendadak bisa menjadi tidak berharga.

Bayangkan sahabat baik Anda pindah ke daerah yang jauh. Anda jadi jarang bertemu, lalu seiring waktu, hubungan emosional dengan sahabat Anda merenggang. Suatu hari, ia menuliskan hal di media sosial yang sangat menyinggung hati Anda, serta merta ia menjadi musuh berat Anda. Hidup ini penuh kejadian seperti ini, yang membuat mata Anda terbuka terhadap realita.

Mawas terhadap bagaimana hal-hal berubah merupakan latihan batin yang berguna, dan melepas segala kemelekatan Anda terhadap rencana, jadwal, dan pengharapan akan sangat mengurangi ketakutan Anda terhadap kematian. Jika Anda tak pernah mengalami kekecewaan atau kegagalan ketika hidup, maka saat tiba di ambang kematian, Anda akan ketakutan. Tentu saja, pada saat itu sudah terlambat bagi Anda untuk melakukan apapun. Jika Anda beruntung, sahabat dan keluarga mungkin mau mengemban tanggung jawab menghimpun sebab dan kondisi untuk menghibur dan menyemangati Anda. Jika Anda amat jujur, mereka tidak akan berusaha mengelabui agar Anda yakin bahwa Anda akan hidup selamanya. Hal terbaik yang kita bisa lakukan bagi mereka yang menjelang ajal adalah tidak bohong tentang hal yang akan menimpa mereka.

Kurangi Sifat Egois

Sifat egois dan ketamakan menyebabkan ketakutan yang paling kuat. Kita semua akan sendirian saat kita mati, tapi apabila kebiasaan Anda adalah selalu bertindak sesuai obsesi diri Anda di depan para pengagum, maka Anda akan merasakan bahwa sendiri saat mati itu begitu menyengsarakan. Karena sudah begitu terbiasa dengan kekaguman para penjiilat yang selalu memanjakan semua keinginan Anda hingga yang paling remeh, saat menyadari bahwa Anda benar-benar sendirian, maka rasa takut yang tak

terbayangkan akan melanda. Jadi, dengan mengurangi sifat egois, Anda bisa mengurangi kuatnya rasa takut.

Kurangi Kemelekatan Anda Terhadap Keduniawian

Sebagian orang takut mati karena takut terhadap rasa sakit jasmani. Tetapi tidak semua orang mati dalam kesakitan. Apakah Anda mengalami rasa sakit ini atau tidak, akan bergantung pada karma Anda. Karena karma setiap orang itu berbeda, pengalaman kematian setiap orang akan berlainan. Sebagian orang tidak akan menyadari bahwa mereka menjelang ajal. Sebagian lain bahkan tidak menyadari bahwa mereka meninggal atau telah mati selama sehari-hari atau berminggu-minggu. Kematian bisa menyambar seketika, laksana petir, atau perlahan-lahan penuh siksaan. Dan hampir semua derita yang dialami saat kematian disebabkan oleh kemelekatan emosional terhadap hidup, kepemilikan, sahabat, keluarga, harta dan kekhawatiran akan urusan yang belum tuntas.

Hidup Adalah Menjelang Ajal

Karena aku lahir,
 Aku akan mati,
 Dan demikianlah...⁴

Kisei

Apakah tidak ada hal yang bisa menolong saat kematian?

Setiap hal yang kita, sebagai manusia, perbuat, pikirkan, dan rasakan saat masih hidup terdorong oleh ketidaktahuan, emosi, dan karma. Dan ketidaktahuan, emosi, dan karmalah yang bersekongkol untuk memastikan agar kita semua harus menghadapi kelahiran maupun kematian dalam keadaan benar-benar sendirian. Kita tidak punya pilihan. Begitu terlahir, tiada hal dan tak seorang pun yang bisa mencegah kita mati. Kepastian akan kematian dimulai sejak kita lahir dan kita tidak berdaya menangkalnya.

Jika Anda tak ingin mengalami rasa tak berdaya dan kesepian saat kematian dan kelahiran kembali, semasa Anda masih hidup, Anda harus mengumpulkan sebab dan kondisi agar tidak terlahir kembali.

Pada momen kematian, Anda mungkin dikelilingi keluarga dan sahabat, tetapi sungguh langka mereka bisa memberikan pertolongan – mereka malah mungkin memperburuk keadaan. Bagaimana jika, saat mengembuskan napas terakhir, Anda menyadari bahwa sanak keluarga yang tamak, laksana burung nasar, sudah bertengkar soal pembagian warisan? Bahwa sebelum mayat Anda dingin, mereka melucuti semua harta dari rumah Anda yang indah, membobol email, dan membuka paksa kotak penyimpanan harta Anda. Tatkala mereka berdiri di sisi pembaringan akhir Anda, mereka mungkin sedang berebut meja Louis Quinze Anda yang tak ternilai, dan keponakan Anda yang tak berguna mungkin tengah membolak-balik koleksi buku edisi pertama milik Anda yang berharga. Sama pula, kehadiran orang yang Anda cintai dan yang mencintai Anda di pembaringan akhir saat Anda meninggal bisa membuat derita perpisahan menjadi tak tertahankan.

Pikiran manusia yang kasar cenderung membayangkan kematian sebagai perpisahan pamungkas antara badan dengan batin. Penggambaran yang lebih tepat adalah *kematian menandai akhir dari suatu rentang waktu*. Sepanjang yang disebut ‘kehidupan’ ini, kita sebenarnya mengalami arus ‘kematian’ yang berkesinambungan, matinya kematian adalah kelahiran; matinya kelahiran adalah keberadaan; matinya keberadaan adalah lahirnya kematian. Setiap hal yang Anda alami adalah kematian sekaligus kelahiran, dan apabila Anda rentan terhadap fenomena yang disebut ‘waktu’, maka Anda pun akan rentan terhadap kematian.

Yang kita kenal sebagai ‘kehidupan’ atau ‘hidup’ dipenuhi peristiwa, tetapi kematian mungkin adalah peristiwa paling penting dalam hidup. Seandainya Anda meninggal malam ini,

Anda akan kehilangan seluruh identitas dan harta, serta tak satu pun dari rencana Anda akan terwujud. Inilah sebabnya mengapa kematian menjadi masalah yang begitu besar. Bagi kebanyakan orang, kelahiran jauh lebih tidak mengkhawatirkan dan ditakuti dibanding kematian. Nyatanya, kita menyukai kelahiran. Begitu ada bayi yang lahir, kita mengucapkan selamat kepada orang tuanya, lalu tanpa henti merayakan hari ulang tahun sepanjang hayatnya. Ada segenap industri yang dikhususkan untuk melayani hari ulang tahun: kue, pesta, kejutan, dan tentu saja kartu ucapan selamat ultah yang semuanya tersedia dengan satu kali memencet tombol. Tanpa perlu mengangkat satu jari pun, media sosial membuat kita semua tak mungkin melewatkan satu ulang tahun pun – termasuk ulang tahun kucing peliharaan.

Tidak seperti kita, para guru besar Mahayana menganggap kelahiran sebagai rintangan yang jauh lebih sulit untuk diatasi ketimbang kematian. Nagarjuna, cendekiawan agung dan mahasiddha India, memberi tahu sahabatnya, sang raja⁵, bahwa bagi orang yang spiritual, kelahiran jauh lebih mengguncang dan menjadi masalah yang jauh lebih besar dibanding kematian.

Lalu mengapa orang spiritual lebih menghargai kematian dibanding kelahiran? Kelahiran adalah satu-satunya peristiwa dalam hidup ini yang sama sekali tidak dapat kita kendalikan. Kita keluar dari badan ibu kita tanpa pernah ditanya satu pertanyaan pun. Kita tidak memiliki hak untuk memutuskan dimana akan lahir, siapa orang tua kita, hari dan jam kelahiran, atau bahkan apakah kita sebaiknya terlahir. Setiap aspek dari peristiwa kelahiran ada di luar kendali kita.

Pengetahuan bahwa kita telah terlahir tidak membantu sama sekali dalam tahap kehidupan apa pun, sementara pengetahuan bahwa kematian pasti terjadi akan senantiasa mendesak kita untuk menghargai apa yang kita miliki saat ini. Mengetahui bahwa kita akan mati membantu kita untuk memanfaatkan kehidupan semaksimal mungkin. Mengetahui bahwa kematian akan terjadi

dan pasti terjadi memungkinkan kita untuk mencintai dan tetap waras. Pengetahuan ini pun mencegah kita agar tidak lumpuh dan mati rasa oleh keduniawian. Bagi kebanyakan dari kita, hidup itu sungguh memabukkan; memikirkan kematian mungkin satu-satunya cara yang mampu membuat kita benar-benar sadar.

Jika Anda telah lahir, Anda pasti akan mati; dan jika Anda menjelang ajal, Anda pasti terlahir kembali. Bagaimana cara kita memotong lingkaran kelahiran dan kematian ini? Dengan merealisasi suatu keadaan sadar. Begitu Anda telah 'sadar' atau 'tercerahkan', Anda tidak lagi mengumpulkan sebab dan kondisi yang menyebabkan kematian dan kelahiran kembali. Tapi sampai hal itu terjadi, Anda akan terlahir kembali dan mati, berkali-kali.

Karena kelahiran dan kematian tak terpisahkan, kita semestinya meratapi kelahiran sebanyak kita meratapi kematian. Terutama zaman sekarang. Coba renungi sejenak apa yang harus anak Anda lalui saat dewasa. Suatu hari, putri Anda akan berjalan ke toserba dan terpana oleh segala macam fenomena yang menggiurkan – sekadar perona bibir nan merah mengilap saja akan sangat mengasyikkan, belum lagi berbagai alat tulis. Setelah itu, dia tidak dapat lagi mengelak dari dunia kopi adiboga dan Starbucks, atau busana serta resort kesehatan dan kebugaran, atau saldo rekening bank dan konsep uang. Waw! Hidupnya akan sungguh berat.

Adakah Sisi Positif Kematian?

Menghadapi kematian membantu kita menghargai hidup, tetapi zaman sekarang, jarang sekali ada orang yang berpikir seperti ini. Hampir semua orang modern hidup membuta, benar-benar mengabaikan kematian yang tak terelakkan dan tak terduga.

Hakikat Kebuddhaan

Menurut Buddhadharma, kematian mengajari kita satu kebenaran yang amat positif yaitu hakikat batin setiap dan semua makhluk adalah Buddha; hakikat batin saya dan Anda adalah Buddha.

Hakikat keбуддhaan bukan teori baru New Age yang eksotik atau fenomena gaib. Karena Anda memiliki hakikat keбуддhaan, apa pun yang Anda lakukan, di mana pun Anda berada, esensi batin Anda adalah Buddha.

Rasakan tekstur buku atau gawai yang tengah Anda pegang, dengarkan suara di sekitar Anda, rasakan kelembutan bantal di pantat atau bobot tubuh Anda pada telapak kaki kita. Renungi kata-kata yang sedang Anda baca ini: *esensi batin Anda adalah Buddha*.

Batin yang melakukan segala hal yang baru saya sebutkan – batin Anda yang sangat biasa – adalah Buddha. Bukan hanya batin Anda Buddha, *batin biasa semua makhluk yang sadar*, membaca, melihat, mendengar, mencecap, dan seterusnya, *juga Buddha*.

Bayangkan segelas air keruh. Meski air itu pada hakikatnya murni dan jernih, ketika diaduk, air itu bercampur dengan lumpur dan yang kita lihat adalah air yang keruh. Sama pula, kurangnya kemawasdirian dan kesadaran kita mengaduk segala macam pikiran dan emosi yang bercampur dan mengeruhkan batin kita yang murni dan jernih.

Perhatikan Batinmu

Anda bisa mengalami sendiri bagaimana batin bekerja sekarang juga. Berhentilah membaca selama 3 menit dan lihat batin Anda.

Sekarang, tanyakan kepada diri sendiri:

Berapa lama sebelum suatu pikiran muncul dalam batin?

Berapa lama sebelum Anda mulai berpikir mengenai pikiran tadi?

Lalu berapa lama sebelum Anda sepenuhnya tenggelam dalam pikiran itu?

Proses satu pikiran membawa ke pikiran lainnya adalah hal yang telah kita kenal. Bayangkan Anda sedang menunggu teman menjemput Anda pergi ke pesta. Anda mulai heboh kala Anda mendengar bunyi klakson mobil. Siapa yang hadir di pesta itu? Makanan apa yang tersaji di sana? Apakah bakal ada permainan? Akankah pesta itu menyenangkan? Bahkan sebelum Anda melangkahkan kaki melewati pintu depan, apalagi sampai ke pesta, Anda sudah terbenam dalam pikiran Anda.

Kebanyakan dari kita tidak memiliki latihan kemawasdirian apa pun sehingga kita tidak pernah melihat bagaimana batin kita terjerat dalam emosi dan obsesi kasar badan kita mengenai teman, keluarga, nilai, filosofi, sistem politik, uang, harta, dan hubungan. Sepanjang hidup kita, kesadaran yang merupakan hakikat kebuddhaan kita ini dibutakan, diencerkan, dibingungkan, dikaburkan, dan dibuat mati rasa oleh pikiran tak terkendali, sedemikian hingga kita begitu dibanjiri perasaan, kebingungan, pengharapan, serta kerumitan seolah-olah hakikat kebuddhaan ini tidak ada.

Pada momen kematian, entah Anda praktisi Buddhis kawakan, CEO Google, pedagang saham di *WallStreet* atau penganut materialis apa pun, proses alami jelang ajal ini akan memaksa batin Anda untuk tercerai dari setiap hal yang pernah Anda ketahui. Jelas sekali, ini berarti perpisahan dari teman, keluarga, rumah, taman, dan pusat kebugaran, serta perpisahan dari yang telah menyertai Anda sepanjang hayat, 24 jam sehari, tujuh hari dalam seminggu, bahkan saat terlelap: tubuh Anda. Ketika meninggal, seluruh tubuh Anda, berikut unsurnya yang paling halus (tanah, air, api, udara, ruang), dan indra harus ditinggalkan.

Ketika Anda hidup, setiap hal yang Anda pikir Anda lihat, dengar, kecap, sentuh, dan sebagainya, disaring melalui indra



Arca Buddha di Taman Nasional Seoraksan, Korea Selatan

Anda – mata, telinga, lidah, badan, dan lain-lain. Pada saat batin Anda mengalami suatu pencerapan, pencerapan itu bukan hanya telah melewati organ indra dan kesadaran, tetapi sudah dan akan dipengaruhi pendidikan dan budaya Anda. Proses penyaringan inilah yang memungkinkan terjadinya banyak proses dalam hidup.

Bayangkan Anda bangun suatu pagi dan menyadari bahwa Anda berada di tempat yang aneh. Tepat di depan Anda terhampar dinding krem dengan gambar dua buah setengah lingkaran berwarna hitam dan dua lingkaran. Seketika, berdasarkan pendidikan dan paparan Anda terhadap iklan, batin Anda menafsirkan apa yang dilihatnya sebagai 'COCO'. (Terutama jika Anda 'orang kaya baru' dan tidak tahu apa-apa soal parfum. Karena tidak pernah mengenal D.S. & Durga, Anda mungkin masih percaya bahwa Coco Chanel adalah parfum terbaik di dunia.)

Ketika kita hidup, setiap hal yang kita cerap ditafsirkan oleh pengondisian dan pendidikan kita - atau oleh kurangnya pengondisian dan pendidikan kita. Inilah bagaimana kita dapat menamai bau yang kita kenal, seperti cendana, lavender, dan bau pesing air seni yang telah lama dibiarkan dalam toilet umum. Begini pula cara kita mengenali berbagai hal. Jika daun ek kering dicacah halus hingga terlihat seperti teh dan dikemas dalam kotak berlabel Fortnum and Mason, lalu diberi nama yang eksotik, banyak orang akan berbondong-bondong membelinya tanpa mempertimbangkan bagaimana rasanya.

Pada saat kematian, hukum alam akan melucuti indra fisik Anda sehingga batin menjadi telanjang dan benar-benar sendirian. Karena Anda tidak lagi memiliki mata dari darah dan daging, setiap hal yang Anda cerap menjadi mentah dan tanpa saring. Tanpa mata untuk menyaring persepsi, 'COCO' di tembok krem akan terlihat sangat berbeda.

Buddhisme memberitahu kita bahwa bagi praktisi spiritual, momen ketelanjangan sempurna – momen kematian – ini sangatlah berharga. Pada saat kematian, kekuatan alam sesungguhnya membantu kita menghargai, mengenali, dan mencengkeram hakikat asal yang senantiasa ada dalam diri kita – Buddha. Momen kematian menjadi sangat berharga terutama jika praktisi itu telah akrab dengan hakikat batin. Inilah mengapa Buddhis mengembangkan keterampilan dan kemampuan yang mereka butuhkan untuk memanfaatkan peluang alami yang dihadirkan kematian semaksimal mungkin, selagi mereka hidup.

Momen kematian pada khususnya merupakan momen sangat penting bagi para Tantrika (praktisi Tantra), karena meski Anda belum berhasil mencapai pencerahan saat masih hidup, Anda telah mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk berhasil pada momen kematian.

Kepastian dan Ketidakpastian Kematian

Mau tidak mau, begitu kita terpeleset masuk dalam kehidupan melalui suatu proses yang kita namakan ‘kelahiran’, satu-satunya hal yang dapat kita pastikan adalah kita akan mati. Tetapi tak seorang pun tahu persis kapan kematian akan terjadi. Kedua fakta yang meresahkan dan saling berdampingan inilah yang membuat kematian begitu mengagumkan untuk direnungi. Kepastian bahwa kita akan mati sudah cukup buruk, tetapi ketidakpastian kapan kita akan mati jauh lebih buruk – ibarat membeli kalung Tiffany yang mahal, tetapi tidak tahu apakah Anda sempat memakainya.

Ironisnya, ketidakpastian mengenai kapan terjadinya kematian itulah yang memaksa kita untuk membuat rencana. Justru karena kita begitu tidak pasti dan tidak nyaman, maka kita mengisi hari-hari kita dengan janji dan acara. Tetapi tidak peduli seberapa saksamanya kita membuat rencana, tidak ada jaminan bahwa ada

yang akan terwujud. Setuju untuk menjumpai seorang teman di London pada hari Jumat tidak berarti bahwa pertemuan itu akan terjadi – banyak sekali kejadian yang tak terpikirkan sebelumnya dapat menghalangi pertemuan itu. Tidak satu pun rencana Anda akan berjalan persis seperti harapan Anda; bahkan masa depan anak, masa pensiun kakek dan nenek, flat baru, perjanjian bisnis sempurna, atau liburan impian Anda. Hal-hal itu bisa saja gagal total, atau sukses melebihi mimpi terliar Anda – bagaimanapun juga, yang tak dinyana itu belum tentu buruk. Intinya, apa pun yang Anda lakukan, tak peduli berapa banyak usaha yang dicurahkan untuk merencanakan dan membuat jadwal, Anda tidak akan pernah bisa yakin bahwa ada yang akan terwujud. Betapa pun kuatnya keyakinan membuta Anda bahwa semuanya akan berakhir dengan yang terbaik, jarang sekali ini betul-betul terjadi. Maka penderitaan yang Anda rasakan ketika agenda Anda hancur berantakan sesungguhnya adalah diakibatkan oleh diri sendiri.

Membuat rencana dan janji temu juga menjadi cara yang sangat efisien untuk menghabiskan masa depan Anda. Renungilah hal ini. Setiap menit yang Anda luangkan untuk menyiapkan rapat atau aktivitas telah habis dipakai jauh sebelum kegiatan itu dimulai. Dan dengan membuat janji temu itu, Anda sekarang menyangang penderitaan tambahan untuk memastikan agar rencana Anda berhasil.

Salah satu alasan utama kita mempraktikkan Dharma adalah menyiapkan diri kita menghadapi kematian yang pasti. Bagi sebagian orang, inilah satu-satunya alasan mereka mempraktikkan Dharma – tetapi satu alasan ini saja membuat praktik Dharma mereka berharga. Belakangan ini, pelbagai aspek Dharma, seperti kemawasdirian makin populer, tetapi jarang sekali ditujukan sebagai persiapan menghadapi kematian, dan pastinya tidak sebagai persiapan setelah kematian. Orang pada zaman modern bermeditasi demi segala macam tujuan,

kecuali alasan yang terpenting. Berapa banyak pelajar vipassana melakukan meditasi sebagai persiapan menghadapi kematian? Dan berapa banyak orang berlatih karena ingin selama-lamanya mengakhiri lingkaran kematian dan kelahiran kembali? Sebagian besar orang bermeditasi karena ingin menjadi manajer yang lebih baik, menemukan pasangan hidup, merasa bahagia, atau karena mereka mendambakan batin dan hidup yang tenang dan bebas stres. Bagi mereka, meditasi adalah persiapan menghadapi kehidupan, bukan kematian. Karena itu, meditasi tak kalah duniawinya dengan pengejaran lain, seperti belanja, makan di luar, olahraga, dan bergaul.

Jika Anda hanya berminat mempelajari cara bersantai dan melepas ketegangan, meditasi mungkin bukan pilihan terbaik. Isaplah cerutu; ini cara yang jauh lebih mudah dan langsung mujarab untuk menyantarkan diri Anda ketimbang meditasi. Tuanglah segelas wiski yang enak buat diri Anda. Atau telusuri laman media sosial Anda. Duduk bersila dengan punggung tegak dan mengamati diri Anda menarik dan mengembuskan napas bukan hanya sangat membosankan, tetapi bagi kebanyakan orang, dengan segera menjadi menyakitkan secara fisik. Sebagian besar ‘meditator’ malah menghabiskan lebih banyak waktu mengkhawatirkan apakah mereka benar-benar mawas ketimbang benar-benar berlatih. Segala kecemasan itu sudah pasti tidak baik untuk tekanan darah Anda bukan?

Hidup penuh dengan kejutan. Jika Anda membaca buku ini untuk menyiapkan diri Anda menghadapi kematian orang tercinta yang sedang mengidap penyakit mematikan, tak peduli betapa belia dan sehatnya Anda, tidak ada jaminan bahwa bukan Anda yang akan meninggal lebih dulu. Jadi, pertaruhan terbaik bagi Anda adalah siap menghadapi apa pun dan betul-betul menyadari realitas samsara. Tapi, jika Anda malah terus bergantung pada pengharapan dan asumsi membuta, tetap tidak sadar akan realitas sebagaimana adanya, tamak, tenang-tenang saja dengan

bodohnya, dan terus meyakini bahwa segala rencana duniawi Anda akan berhasil dengan sempurna, maka saat hal terburuk terjadi, penderitaan Anda akan sangat menyiksa dan Anda tak akan mampu berbuat apa pun untuk mengatasinya.

Persiapan Menghadapi Kematian dan Setelahnnya

BUDDHA BERSABDA bahwa kesadaran yang tertinggi adalah mengingat hidup ini tidak kekal dan kematian tak terelakkan.

Dari segala jejak kaki,
Jejak kaki gajalah yang terbesar;
Dari semua meditasi kemawasdirian
Meditasi akan kematianlah yang tertinggi.⁶

Sebagian orang secara naluriah tahu bahwa hidup mereka akan segera berakhir. Bahkan meski masih sehat dan belia, serta tidak ada alasan logis untuk mati, mereka bisa merasakan bahwa kematian sudah dekat. Orang lain mengetahui mereka akan mati karena mereka telah terdiagnosis dengan penyakit mematikan, tak tersembuhkan. Kalau mereka bukan praktisi spiritual, pada momen inilah kebanyakan orang akan merasa panik, depresi, dan putus asa. Alih-alih panik, kebanyakan praktisi spiritual menyadari bahwa kematian adalah kesempatan besar untuk menaikkan, meningkatkan praktik Dharma mereka, serta menghentikan segala aktivitas tidak bermakna yang mengisi kehidupan duniawi mereka.

Entah Anda tahu bahwa hidup Anda tinggal beberapa bulan atau menganggap hidup masih panjang, kematian adalah

kenyataan yang cepat atau lambat harus dihadapi. Dan menurut ajaran Buddha, makin dini Anda menghadapinya, makin bagus.

Hadapi Fakta Bahwa Anda Akan Mati

Kematian menghancurkan orang; gagasan tentang kematian menyelamatkannya.⁷

E.M. Forster

Hal pertama yang dilakukan adalah meyakinkan diri bahwa *Anda akan mati*, meski kita sama sekali tidak tahu kapan itu akan terjadi.

Orang mati setiap hari. Kita semua akan berdiri di sisi ranjang kematian orang yang dikasihi suatu saat dalam hidup kita. Akan tetapi, berapa banyak di antara kita yang betul-betul percaya bahwa kematian akan menimpa kita?

Reaksi umum saat menerima berita bahwa kita akan mati adalah merasa seolah kita dicurangi dan mendapat pukulan keras. Secara bawah sadar kita berpikir, “Mengapa ini menimpaku? Mengapa sekarang? Aku masih muda, belum 99 tahun! Jika aku sudah tua, aku bisa mengerti karena itu jelas sudah waktunya untuk mati. Tapi kenapa sekarang? Hidupku baru saja dimulai!”

Jadi persiapan pertama Anda menghadapi kematian adalah meyakinkan diri bahwa kematian adalah mutlak dan pasti terjadi, meski Anda tidak tahu kapan terjadinya.

Kedua, Anda bukanlah satu-satunya orang yang dipaksa menghadapi kematian. Kita semua pasti mati, jadi tidak ada yang tidak adil mengenai kematian.

... kapan pun Anda berpikir, “Aku sedang menjelang ajal!” bayangkan Guru, Raja Para Bijaksana, di puncak kepala Anda dan bangkitkan keyakinan yang kuat. Lalu renungkan: “Bukan hanya aku: semua makhluk tunduk pada hukum kematian, tak ada seorang pun yang lolos.

Meski telah berulang kali mengalami kelahiran dan kematian tak terhitung banyaknya dalam samsara, selama ini kita hanya tahu mengenai derita saat kematian, sehingga semua kelahiran yang kita alami selama ini menjadi sepenuhnya tak bermakna. Tetapi kini aku akan memastikan bahwa kematianku memiliki makna!”⁸

Dilgo Khyentse Rinpoche

Proses kematian dimulai sejak saat kita terlahir. Tak seorang pun mengharapkan seorang bayi akan meninggalkan pelukan ibunya dan menulis surat wasiat. Tapi seiring Anda menua – mungkin pada usia 50, atau lebih baik lagi, 40 tahun – Anda semestinya berpikir dengan saksama tentang yang ingin Anda lakukan dan capai sebelum Anda mati.

Jalani Hidup Sepenuhnya

Upayakan untuk menikmati hidup. Pergilah ke Machu Picchu, atau Madagascara, atau ke tempat yang selalu ingin Anda kunjungi. Bersikaplah realistis tentang yang perlu Anda beli dan punyai. Tanyakan kepada diri Anda, apakah aku betul-betul membutuhkan Ferrari lagi? Apakah aku benar-benar membutuhkan uang sebanyak itu di bank? Ingatkan diri Anda bahwa mengurus mainan mahal dan rekening bank kerap menciptakan lebih banyak stres dibanding kebahagiaan – kecuali, tentu saja, jika Anda sangat menikmati melakukan aksi amal dan berencana memanfaatkan uang Anda yang berlimpah untuk kebajikan.

Mulailah melihat dan berempati terhadap setiap hal dan semua orang di sekitar Anda seolah Anda bertemu mereka untuk terakhir kalinya.

Bereskan semua urusan atau perselisihan yang masih tersisa dalam keluarga dan antara teman-teman Anda; kinilah saatnya

menyelesaikan segala kesalahpahaman dan mengakhiri perasaan buruk yang masih tersisa.

Dan yang paling penting, persiapan terbaik menghadapi kematian adalah menjalani hidup sepenuhnya. Nikmati teh paling lezat di dunia, yang dibuat dengan layak, dan tidak diminum dari cangkir plastik. Kenakan pakaian yang selama ini Anda dambakan. Baca buku yang selama ini Anda ingin baca. Lakukan semua hal yang selama ini ingin Anda lakukan, betapa pun aneh atau tidak lazimnya hal itu. Dan lakukan itu sekarang, karena Anda mungkin tidak akan pernah mendapatkan kesempatan lainnya.

Berbelanja Dengan Penuh Kesadaran dan Tulis Surat Wasiat

Kita, manusia, menyukai kenyamanan dan kita semua ingin bahagia. Itulah sebabnya kita mengerahkan begitu banyak upaya untuk mengumpulkan uang dan harta. Ironisnya setiap hal yang kita lakukan demi kenyamanan dan ketenangan malah menjadi sumber stres dan sakit hati yang tiada habisnya.

Jika Anda memiliki uang dan properti, putuskan bagaimana harta itu seharusnya digunakan begitu Anda meninggal: tuntaskan urusan harta Anda dan tulislah surat wasiat. Mungkin Anda bisa memberikan harta duniawi dan rumah kepada anak, keponakan, atau sepupu Anda? Atau kepada yayasan penyelamatan macan tutul? Atau untuk riset penyembuhan kanker?

Cobalah untuk bertindak dengan lebih sadar. Ketika berbelanja, milikilah pikiran yang jernih. Berhenti membeli dan menimbun benda-benda tidak berguna – jangan menjadi ‘tikus pengumpul’. Jika Anda ingin membuat rencana dan investasi jangka panjang, lakukan dengan kesadaran penuh bahwa Anda bisa saja meninggal sebelum investasi ini dapat dipetik.

Hubungan Keluarga

Bagi banyak orang, pertalian keluarga menyebabkan sebagian besar masalah, terutama saat kita mendekati ajal. Di berbagai tempat, misalnya di Tiongkok, keluarga terus menjadi unit penyusun masyarakat yang sangat kuat. Sampai hari ini, gagasan tradisional mengenai peran keluarga masih terus memelihara tuntutan budaya dan masyarakat yang kaku dan kerap kali malah menindas. Para ayah harus selalu memenuhi kewajiban yang dipenuhi para ayah di Tiongkok, dan anak harus menjalani hidup seperti anak lain di Tiongkok demi menyenangkan orang tua mereka. Tapi seberapa bermanfaat pertalian keluarga ini?

Orang tua dituntut mencukupi kebutuhan anak tanpa peduli caranya. Tetapi apakah bakti orang tua yang obsesif itu adalah hal yang benar-benar diperlukan anak? Apakah itu baik buat mereka? Setelah membaktikan paling sedikit dua puluh tahun untuk membesarkan anak, banyak orang tua di Tiongkok lalu menghadapi keruwetan keluarga lainnya saat cucu mulai bermunculan. Bukankah seharusnya ikatan keluarga yang menguras segalanya ini semestinya memiliki tanggal kedaluwarsa?

Sebagaimana orang tuanya, anak-anak di Tiongkok berada dalam tekanan yang sama besarnya untuk hidup sesuai dengan pengharapan masyarakat, termasuk mengemban tanggung jawab merawat orang tua saat mereka menua. Tetapi sesungguhnya, siapa pun yang bercita-cita menjadi manusia seleyaknya sebisa mungkin merawat orang tua, keluarga, dan teman mereka.

Tentu saja, kita boleh menikmati kehidupan keluarga, namun dalam hal persiapan menghadapi kematian, upayakan untuk melakukannya dengan penuh kesadaran. Ingatlah terus bahwa, cepat atau lambat, Anda akan mati, karena itu, awasi diri selagi Anda mengarungi kehidupan keluarga. Jika 'pengamat' tadi senantiasa sadar akan cara berperilaku, berpikir, dan bertindak,

maka kewajiban keluarga dan kemelekatan Anda akan lebih tidak mengekang.

Apapun yang Anda lakukan, selalu ingat bahwa kematian, yang pasti tapi tidak dapat ditebak, senantiasa berada di dekat kita, serta Anda akan mengalaminya dalam keadaan sendirian. Maka cobalah menggunakan ‘pengamat’ tadi untuk membantu mencegah Anda agar tidak terjebak terlalu banyak dalam kerumitan keluarga yang emosional dan kusut.

Lafalkan OM MANI PADME HUM

Persiapan ideal menghadapi kematian adalah mempelajari semua ajaran Buddha mengenai berlindung, bodhicitta, dan kesalingbergantungan dengan sangat terperinci. Sayangnya, kebanyakan orang modern tidak punya waktu untuk belajar. Jadi, apa yang bisa Anda lakukan? Anda bisa melafal OM MANI PADME HUM. Bagi Anda yang jauh lebih akrab dengan tradisi Buddhis Tiongkok, Anda bisa melafalkan NAMO GUAN SHI YIN PUSA; atau jika Anda lebih menyukai tradisi Buddhis Jepang, ON ARORIKYA SOWAKA. Jika Anda lebih condong ke tradisi Theravada Thai, Anda dapat melafalkan BUDDHO⁹.

Apakah Anda Buddhis atau tidak, momen kematian itu sangat penting. Inilah momen kala Anda perlu melakukan praktik yang paling sederhana dan ampuh, yakni melafal OM MANI PADME HUM. Jadi, sebagai persiapan untuk momen kematian Anda sendiri, mengapa tidak mulai melafal OM MANI PADME HUM dari sekarang. Jika Anda mau, Anda bisa menyarankan metode ini kepada siapa pun yang ingin mempersiapkan diri menghadapi kematian. Metode ini benar-benar membantu.

Apa yang membuat mantra OM MANI PADME HUM begitu berkhasiat? Penyebab semua rasa sakit dan derita sebagai manusia adalah ketidaktahuan bahwa kehidupan dan kematian

adalah ilusi; atau dari pendekatan lain, bahwa bardo kehidupan dan kematian hanyalah proyeksi. Kita membayangkan bahwa segala hal yang kita lihat dan alami itu benar-benar ada, lalu kita keliru menafsirkan persepsi kita sehingga kita menderita. Enam suku kata OM MANI PADME HUM langsung terkait dengan ‘enam pintu proyeksi’. Dan melalui enam pintu inilah kita menciptakan proyeksi yang membentuk ilusi kehidupan, kematian, dan bardo.

Apa Itu ‘Bardo’?

‘Bardo’ dalam bahasa Tibet berarti ‘di antara’ dan kadang diterjemahkan sebagai ‘keadaan antara’. Mudah-mudahan, bardo adalah yang ada di antara dua perbatasan ilusi. Misalnya, saat ini berada di antara perbatasan masa lalu dengan masa depan; dengan kata lain, hari ini berada di antara kemarin dan besok. Pada saat yang sama, kita harus selalu ingat bahwa setiap hal adalah ilusi, termasuk bardo-bardo, sehingga pada hakikatnya tidak ada batasan sejati yang memisahkan masa lalu dari masa kini atau masa kini dari masa depan. Ini penting.

Salah satu hal terpenting dan mendasar dari semua bardo terletak antara awal periode saat kita sepenuhnya belum menyadari keberadaan hakikat kebuddhaan yang selalu ada dalam diri kita, dengan momen saat kita menyadarinya, yang diungkapkan oleh buddhis sebagai ‘pencerahan’. Dengan kata lain, setiap hal yang terjadi di antara ‘tidak mengenali’ dan ‘mengenali’ hakikat kebuddhaan disebut ‘bardo’. Di dalam bardo yang maha luas ini ada tak terhitung banyaknya bardo kecil, termasuk ‘bardo kehidupan ini’. Bardo ini sangatlah penting bagi orang biasa seperti kita karena disinilah kita mempunyai peluang paling banyak untuk memilih atau mengubah arah kita.

Enam pintu proyeksi ini menciptakan pengalaman kita mengenai enam alam kehidupan.¹⁰ Proyeksi dan pengalaman

yang disebabkan oleh nafsu dan kebutuhan mengakibatkan alam manusia; keangkuhan menyebabkan alam dewa; kecemburuan menimbulkan alam asura; kebingungan dan kurangnya kesadaran menyebabkan alam binatang; kekikiran dan ketamakan mengakibatkan alam preta – alam ‘hantu kelaparan’; dan kemarahan menimbulkan berbagai alam neraka. Selagi kita masih hidup, manusia secara berkesinambungan mengalami masing-masing dari proyeksi ini sehingga tidak perlu lagi membayangkan bagaimana pengalaman kelahiran kembali di alam lainnya.



Arca Buddha dalam Stupa Mahabodhi di Bodhgaya, India

Berlindung

Jika selera spiritual Anda condong ke Buddhisme, persiapan yang sangat efektif dan penting untuk menghadapi kematian adalah berlindung dalam Buddha, Dharma, dan Sangha – idealnya mulai dari sekarang hingga Anda mencapai pencerahan.

Orang-orang kadang bertanya apakah mereka perlu pergi ke India atau Himalaya untuk menemukan guru sehingga mereka dapat berlindung dengan layak. Tidak, tidak perlu.

Apa itu berlindung? Inti dari berlindung adalah kepercayaan. Anda berlindung dengan mengambil keputusan secara penuh kesadaran untuk memercayai bahwa Dharma adalah kebenaran yang tak terbantahkan. Anda memilih untuk memercayai kebenaran bahwa segala sesuatu yang tersusun adalah tidak kekal, semua emosi itu menyakitkan, dan seterusnya.¹¹ Dan Anda memilih untuk berserah kepada kebenaran Dharma, kepada Buddha (yang mengajarkan kebenaran itu), dan kepada Sangha (sesama praktisi yang juga berserah kepada kebenaran itu). Begitu Anda telah berserah dengan sepenuh hati dan tanpa syarat kepada kebenaran dari Tiga Permata, saat itulah Anda telah berlindung.

Anda tidak harus menjalani ritual berlindung tradisional jika Anda tidak menghendakinya, tetapi banyak orang menemukan bahwa ikut serta dalam upacara, meningkatkan penghargaan mereka terhadap hakikat berlindung. Ritual juga memberi Anda keyakinan untuk memercayai bahwa Anda benar-benar telah berserah kepada kebenaran. Terkecuali Anda secara khusus menginginkannya, Anda tidak harus berlindung di hadapan master buddhis, biksu, atau biksuni. Saksi Anda bisa berupa siapa pun yang telah berlindung – seperti tetangga Anda. Yang perlu mereka lakukan hanyalah melafalkan syair berlindung, yang kemudian harus Anda ulangi dengan lantang. Aspek pokok dari ritual ini adalah ketika Anda melafalkan syair, Anda harus mengucapkannya dengan tulus. Tentu saja, kehadiran saksi atau

guru Anda mungkin membantu memperkuat tekad Anda untuk belajar dan berlatih, tetapi keterlibatan mereka tidaklah wajib. Jika mau, Anda bisa berlindung sendirian. Yang perlu Anda lakukan hanya melafalkan syair berlindung di depan arca atau gambar Buddha, atau membayangkan bahwa Buddha ada di depan Anda, lalu dalam batin membayangkan bahwa Anda berlindung dalam Tiga Permata.

Bagaimana Berlindung Dengan Mudah

Dimulai dengan meletakkan kitab Buddhis, seperti Abhidhamma atau sutra Prajnaparamita, di atas meja yang bersih. Jika Anda memiliki arca Buddha, tempatkan arca itu di samping sutra.

Jika Anda mau, Anda bisa berlutut di depan arca dan kitab tadi, dengan tangan dirangkap dalam sikap doa. Ini cuma saran dan betul-betul tergantung pilihan. Jika berlutut dengan cara ini tidak diperkenankan dalam budaya tempat Anda dibesarkan, atau Anda sekadar tak menghendakinya, maka jangan lakukan.

Anda dapat melengkapi ritual ini, jika mau, dengan mempersembahkan setangkai bunga atau menyalakan dupa. Tapi sekali lagi, persembahan seperti ini betul-betul tidak wajib.

Pikirkan dalam hati atau ucapkan dengan lantang:

Aku berserah kepada kebenaran bahwa:

Segala sesuatu yang tersusun adalah tidak kekal – tubuhku ini akan mati;

Semua emosi itu menyakitkan – karena setiap emosiku ternodai oleh harapan dan ketakutan, maka emosi tidak dapat diandalkan;

Segala sesuatu tidak memiliki keberadaan hakiki – apa pun yang kupikir kulihat adalah proyeksiku sendiri dan bukanlah sebagaimana adanya.

Aku berserah kepada kebenaran ini, Dharma;
Aku berserah kepada Ia yang membabarkan kebenaran ini,
Buddha;
Dan aku berserah kepada sistem yang mematuhi dan selaras
terhadap hukum kebenaran ini, Sangha.

Jika Anda memerlukan peneguhan kembali dalam bentuk rumusan berlindung secara tradisional, lafalkan ayat mana pun yang paling Anda sukai, atau semuanya, terserah Anda.

Namo Buddhāya guruve
Namo Dharmāya tāyine
Namo Saṃghāya mahate tribhyopi
Satataṃ namaḥ¹²

*Terpujilah Buddha, Sang Guru;
Terpujilah Dharma, Sang Pelindung;
Terpujilah Sangha agung –
Kepada ketiganya, aku senantiasa memberikan penghormatan.*

Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi
Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi
Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi¹³

*Aku berlindung dalam Buddha.
Aku berlindung dalam Dharma.
Aku berlindung dalam Sangha.*

Dalam Buddha, Dharma, dan Persatuan Tertinggi,
aku berlindung sampai aku meraih pencerahan.
Melalui jasa dari mempraktikkan kedermawanan, dan seterusnya,
Semoga aku mencapai kebuddhaan demi manfaat bagi semua makhluk.¹⁴

Sampai intisari pencerahan dicapai,
aku berlindung kepada para Buddha.
Aku berlindung dalam Dharma
dan semua persamuan Bodhisattva.¹⁵

Bagi mereka yang lebih suka dengan tradisi Taiwan

Mulai kini hingga akhir hayatku, aku, [nama Anda],
Berlindung dalam Buddha,
Berlindung dalam Dharma,
Berlindung dalam Sangha. (3 kali)

Aku telah berlindung kepada Buddha.
Aku telah berlindung kepada Dharma.
Aku telah berlindung kepada Sangha. (3 kali)

Bagi mereka yang lebih suka dengan tradisi Tiongkok Daratan

Aku kembali kepada dan mengandalkan Buddha, bertekad agar
semua makhluk hidup
memahami Jalan agung ini secara mendalam, dan
menghadirkan bodhicitta.
Aku kembali kepada dan mengandalkan Dharma, bertekad agar
semua makhluk
masuk ke dalam Khazanah Sutra secara mendalam, dan agar
kebijaksanaan mereka seluas samudra.
Aku kembali kepada dan mengandalkan Sangha, bertekad agar
semua makhluk
membentuk persamuan agung, yang selaras dengan semuanya.

Aku pergi berlindung dalam Buddha, supaya aku tidak jatuh ke
alam neraka.
Aku pergi berlindung dalam Dharma, supaya aku tidak jatuh ke
alam hantu lapar.

Aku pergi berlindung dalam Sangha, supaya aku tidak jatuh ke alam binatang.

Aku bertekad tidak mencari kebahagiaan alam manusia atau surga, tidak pula buah Shravaka atau Pratyeka Buddha, tidak pula buah Bodhisattva di tahapan praktis, tetapi berusaha mencapai pencerahan tertinggi bersama dengan semua makhluk.

Aku berlindung dalam Buddha, Dharma, dan Sangha, sampai aku meraih pencerahan. Dengan jasa kebajikan yang telah kukumpulkan melalui praktik kedermawanan dan penyempurnaan lainnya, semoga aku meraih pencerahan demi manfaat semua pengembara.

Semoga negara dalam keadaan damai dan pemberontakan bersenjata diredam.

Semoga angin dan hujan berimbang sehingga orang-orang menikmati kesejahteraan dan kenyamanan.

Semoga persatuan yang berdisiplin baik ini bertekad untuk mencapai kemajuan yang menguntungkan.

Semoga semua orang mengarungi sepuluh tingkatan Bodhisattva tanpa kesulitan.

Makhluk hidup tak terhitung banyaknya, aku bertekad menyelamatkan mereka semua;

Derita tiada akhirnya, aku bertekad melayani mereka semua;

Pintu Dharma tiada batas, aku bertekad mempelajari mereka semua;

Jalan Buddha tiada tara, aku bertekad memperolehnya.

Semoga jasa dan kebajikan ini,

Membalas empat budi besar,

Dan membantu mereka yang ada di tiga alam rendah.
Semoga semua yang melihat dan mendengar ini, menghadirkan
bodhicitta.

Bagi mereka yang lebih suka dengan tradisi Jepang

ON SARABA TATAGYATA HANNA MANNANO NAU KYAROMI¹⁶

Aku bersujud di kaki semua Tathagata.

ON BOCHI SHITTA BODA HADA YAMI¹⁷

OM

Aku membangkitkan bodhicitta ‘keputusan untuk memperoleh
pencerahan’.

NAMO

Sampai aku dan semua makhluk memperoleh pencerahan,
aku berlindung dalam tiga akar.

Untuk mencapai kebuddhaan demi manfaat bagi makhluk lain,
aku membangkitkan bodhicitta aspirasi, aksi, dan mutlak.

Bagi mereka yang lebih suka dengan tradisi Pali

Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi

Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi

Samghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Samghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi
Tatīyampi Dharmāṃ sharaṇaṃ gacchāmi
Tatīyampi Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi

*Aku pergi kepada Buddha sebagai perlindungan-ku.
Aku pergi kepada Dhamma, Ajaran, sebagai perlindungan-ku.
Aku pergi kepada Sangha, Komunitas, sebagai perlindungan-ku.*

*Untuk kedua kalinya, aku pergi kepada Buddha sebagai
perlindungan-ku.*

*Untuk kedua kalinya, aku pergi kepada Dhamma, Ajaran, sebagai
perlindungan-ku.*

*Untuk kedua kalinya, aku pergi kepada Sangha, Komunitas,
sebagai perlindungan-ku.*

*Untuk ketiga kalinya, aku pergi kepada Buddha sebagai
perlindungan-ku.*

*Untuk ketiga kalinya, aku pergi kepada Dhamma, Ajaran, sebagai
perlindungan-ku.*

*Untuk ketiga kalinya, aku pergi kepada Sangha, Komunitas,
sebagai perlindungan-ku.*



Sutra Kebijaksanaan Agung dari Koleksi Sutra Biara Chūsonji

Tekad Bodhisattva

Jika Anda mengambil keputusan untuk berlindung, kenapa tidak memanfaatkan kesempatan ini sebaik mungkin untuk sekaligus mengucapkan tekad bodhisattva. Bodhisattva adalah orang yang mendambakan dengan penuh kesadaran untuk membawa semua makhluk hidup menuju pencerahan dan kebahagiaan tertinggi, lalu membaktikan hidup mereka untuk mewujudkan tujuan jangka panjang itu menjadi kenyataan. Semua Bodhisattva agung pada masa lalu telah mengemban tekad bodhisattva, yang merupakan cara mempersiapkan diri menghadapi kematian yang lebih kuat lagi dibanding sekadar berlindung. Dengan bertekad memandu semua makhluk menuju pencerahan, Anda terlibat secara aktif dalam visi teragung dari semua visi spiritual. Tak peduli berapa lama waktu yang dibutuhkan, tak peduli berapa banyak kesulitan yang harus Anda hadapi, Anda dengan penuh kerelaan bertekad untuk mati dan terlahir kembali miliaran kali agar bisa memenuhi cita-cita Anda.

Mengucapkan tekad bodhisattva juga dapat membantu Anda meyakinkan kembali diri Anda bahwa Anda benar-benar telah melangkah dalam jalan bodhisattva. Kita sering mengucapkan tekad ini dalam upacara, di depan banyak saksi, tetapi Anda boleh mengucapkan tekad ini dalam keadaan benar-benar sendirian – ini terserah Anda.

Jika Anda memutuskan untuk mengemban tekad ini secara resmi, duduklah bersila dengan punggung tegak. Jika Anda lebih suka melakukannya secara tidak resmi dan tidak ingin bersila, embanlah tekad itu sembari Anda jalan-jalan atau ketika Anda duduk dalam kantor. Sekali lagi, metode yang digunakan terserah kepada Anda.

Mulailah dengan membangkitkan dua aspek pokok bodhicitta dalam batin Anda: tujuan tertinggi Anda, yaitu membangunkan

semua makhluk dari kegelapan batin dengan membawa mereka menuju pencerahan; dan tekad untuk tak pernah berhenti berjuang untuk mewujudkan pencerahan universal menjadi kenyataan.

Berjanjilah dengan sepenuh hati agar tidak pernah berhenti berjuang merealisasikan bodhicitta dan menyatakan mutlak bahwa tak satu hal pun dan tak seorang pun yang akan dapat menghalangi Anda – termasuk kematian dan kelahiran kembali. Betapa pun besarnya tugas yang harus dilakukan, Anda bertekad mutlak untuk membawa semua makhluk mencapai pencerahan, apa pun yang terjadi. Tekad Anda begitu besar sehingga kematian Anda sendiri pada penghujung kehidupan ini hanyalah akan menjadi usikan kecil dalam prosesnya dan tak akan sedikit pun memengaruhi rencana Anda secara keseluruhan.

Tekad Bodhisattva

Sama seperti semua Buddha pada masa lalu
Setelah menghadirkan batin yang sadar,
Berdiam dan berlatih selangkah demi selangkah
Dalam Sila Bodhisattva,

Sama pula, demi manfaat banyak makhluk,
Aku akan melahirkan batin yang sadar,
Serta dalam sila itu, selangkah demi selangkah,
Aku akan mematumhinya dan melatih diri sendiri.¹⁸

Nyatanya, mengingat sebagian besar makhluk itu mutlak takut akan kematian, kenapa tidak mengubah ketakutan Anda sendiri terhadap kematian menjadi suatu jalan. Renungilah:

Semua makhluk menjalani hidup di bawah bayang-bayang
ketakutan akan kematian.
Semoga aku sendiri mengambil semua ketakutan mereka.

Aku tahu bahwa kehidupan ini hampir berakhir,
Aku tahu bahwa aku akan segera mati, dan
Aku tahu bahwa pada masa mendatang
Aku akan mengalami kematian sejuta kali lagi.
Tapi apa pun yang terjadi,
Semoga keinginanku mencerahkan semua makhluk
Serta aktivitas Bodhisattva-ku tidak pernah pudar.

Aku adalah Bodhisattva.
Aku adalah anak Buddha.
Seperti semua makhluk berkesadaran,
Aku memiliki hakikat kebuddhaan;
Perbedaannya adalah *aku tahu* aku memiliki hakikat
kebuddhaan,
Sementara makhluk lainnya tidak.

Dilengkapi dengan sempurna oleh Dharma Buddha yang
berharga,
Aku dengan penuh sukacita akan memenuhi tugasku sebagai
Bodhisattva,
Dan membawa semua makhluk menuju pencerahan.

Sama halnya ada banyak pilihan doa untuk berlindung menurut tradisi, demikian pula ada banyak praktik bodhicitta, seperti praktik dari Taiwan berikut ini.

Membangkitkan Bodhicitta

Dalam ‘Risalah Agung Mengenai Penyempurnaan Kebijaksanaan’ (*Mahāprajñāpāramitāsāstra*), cinta kasih dan welas asih termasuk dalam Empat Pikiran Tak Terbatas. Kedua hal ini masing-masing disebut ‘cinta kasih tak terbatas’ dan ‘welas asih tak terbatas’. Empat Pikiran Tak

Terbatas adalah praktik harian yang sangat penting dalam Buddhisme Tibet. Banyak Buddhis Tibet melafalkannya sepanjang hidup mereka.

Empat Pikiran Tak Terbatas

Semoga semua makhluk memiliki kebahagiaan dan penyebab kebahagiaan.

Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan dan penyebab penderitaan.

Semoga semua makhluk tidak pernah terpisah dari kebahagiaan sejati/mutlak.

Semoga semua makhluk hidup tenang seimbang, terbebas dari kemelekatan dan kebencian.

Tekad Bodhisattva

Intisari tekad bodhisattva adalah memicu aspirasi menuju bodhicitta tertinggi. Prinsip bodhicitta adalah:

Empat Tekad Agung

Makhluk berkesadaran tak terhitung banyaknya; aku bertekad membebaskan mereka semua.

Derita tiada akhirnya; aku bertekad melenyapkan mereka semua.

Sarana Dharma tidak terbatas banyaknya; aku bertekad mempelajari mereka semua.

Buddha Bodhi tiada tara; aku bertekad mencapainya

Selalu Menapaki Jalan Bodhisattva

Semoga tiga jenis rintangan batin dan segala derita dilenyapkan.

Semoga aku memperoleh kebijaksanaan dan pemahaman sejati.

Semoga semua rintangan batin yang disebabkan pikiran dan perbuatan negatif disingkirkan.



Para Boddhisattva muncul dalam segala wujud, ukuran, dan spesies, dan dari segala latar kehidupan...dan kematian.

Semoga aku selalu berjalan dalam Jalan Bodhisattva,
kehidupan demi kehidupan.

Dedikasi

Semoga jasa dan kebajikan yang dihasilkan dari perbuatan ini
dilimpahkan kepada [nama almarhum],
membalas empat budi besar,
dan membebaskan penderitaan tiga alam rendah.
Semoga semua yang melihat dan mendengar hal ini
mengaktifkan bodhicitta,
dan saat tubuh hasil karma ini berakhir,
terlahir bersama di Alam Kebahagiaan Tertinggi..

Aspirasi

Semoga aku terlahir kembali di Tanah Suci Barat.
Semoga aku memiliki teratai sembilan tingkat sebagai orang
tuaku.
Ketika bunga itu mekar, aku akan melihat Buddha
dan menyadari bahwa dharma tak memiliki kelahiran.
Para Bodhisattva yang tidak pernah merosot akan menjadi
pendampingku.

- Terjemahan bahasa Inggris dari *Ritual of the Bodhisattva Vow* menurut tradisi Patrul Rinpoche tersedia untuk diunduh di: www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/patrul-rinpoche/Bodhisattva-vow

Berpikir Besar

Dari sudut pandang Buddhis, cara terbaik mempersiapkan diri menghadapi kematian adalah memasuki visi bodhicitta yang maha luas dan berpikir besar. Dengan melakukannya, kekuatan praktik Anda akan meningkat hingga berkali-kali lipat.

Salah satu masalah utama yang dialami sebagian besar dari kita sehubungan dengan cara pandang kita mengenai kehidupan dan kematian adalah kita tidak berpikir besar. Kebanyakan dari kita – bahkan Buddhis – berpikiran kecil dan picik. Dengan membangkitkan dan menerapkan bodhicitta, persepsi kita terhadap dunia dan segala hal di dalamnya yang terbatas menjadi jauh lebih luas. Orang-orang yang berpikiran sempit hanya memikirkan dirinya sendiri, kehidupan ini, dan lingkungan mereka saat ini. Pada beberapa kesempatan, mereka berhasil berpikir di luar dirinya, namun pemikiran tersebut jarang di luar keluarganya sendiri. Hanya ketika kematian sudah dekat barulah orang-orang seperti itu mulai menyadari betapa sempit dan egoisnya hidup mereka selama ini. Betapa sedikitnya prestasi mereka yang memiliki nilai yang sejati atau bertahan lama, dan berapa banyak proyek yang memakan begitu banyak waktu dan energi mereka yang sebenarnya sama sekali tidak penting atau gagal membuahkan hasil. Dari sudut pandang ini, jika hanya ada satu kehidupan, maka kematian benar-benar akan menjadi situasi ‘yang amat genting’. Jadi apakah mengejutkan jika orang yang berpikiran sempit percaya bahwa mereka ditakdirkan mengalami kegagalan abadi? Apa yang tidak mereka miliki adalah visi dan tujuan jangka panjang yang melintasi banyak masa kehidupan. Jika mereka mengembangkan tekad untuk membawa semua makhluk menuju pencerahan, betapapun banyaknya masa kehidupan yang diperlukan, perasaan mereka akan berbeda.

Jadi upayakanlah untuk berpikir melampaui lingkaran terdekat yaitu keluarga dan sahabat Anda. Kembangkan kepedulian yang

tulus bagi kesejahteraan semua makhluk, termasuk orang asing dan terutama kepada musuh Anda. Dan ingat bahwa, dalam konteks tujuan tertinggi seorang Bodhisattva, memedulikan kesejahteraan orang lain itu jauh lebih besar dari sekadar memastikan bahwa semua orang cukup makan dan memiliki tempat tinggal. Memedulikan orang lain berarti dengan tulus dan penuh semangat mengharapkan dan berdoa agar setiap makhluk meraih pencerahan. Dengan membuat harapan semacam ini berulang-ulang, pandangan Anda berangsur-angsur semakin luas. Inilah bagaimana Anda belajar untuk ‘berpikir besar’.

Praktik Sederhana untuk Mempersiapkan Kematian

WOODY ALLEN kerap dikutip berkata:

Saya tidak takut mati – saya hanya tidak ingin berada di sana ketika itu terjadi.

Kabar buruk bagi Woody Allen, kemungkinan ia akan lebih ‘hadir di sana’ dan lebih sadar pada momen kematian dibanding momen-momen lain dalam hidupnya. Jadi, apa yang akan saya sampaikan kepada orang seperti Woody Allen seputar cara menyiapkan diri menghadapi kematian?

Jika pikirannya terbuka, saya akan menyebutkan visi besar bodhicitta berupa cinta kasih, welas asih, dan keinginan mencerahkan semua makhluk. Saya juga akan memberi tahu bahwa segala hal yang kita lihat, dengar, sentuh, dan sebagainya – termasuk kelahiran dan kematian – merupakan proyeksi yang diciptakan batin kita.

Saya kemudian akan membimbingnya selangkah-demi-selangkah dalam praktik kemawasdirian sehingga ia menjadi terbiasa dengan gagasan bahwa segala hal adalah ilusi yang diproyeksikan batin.

Praktik kemawasdirian

Woody, lihat kopi Anda. Sekadar lihat saja.

Jika selagi melihat kopi, Anda menyadari bahwa Anda sedang memikirkan mobil Anda, cukup bawa batin Anda kembali ke kopi itu. Cobalah lakukan ini beberapa kali.

Jika mau, Anda bisa melakukan langkah berikutnya.

Alih-alih memusatkan perhatian pada kopi Anda, lihatlah pikiran yang melintas dalam batin Anda saat ini juga.

Cukup tatap pikiran itu. Amati saja itu.

Jangan mengizinkan pikiran itu terjerat dengan pikiran Anda berikutnya. Jangan menganalisis pikiran tersebut, jangan menolaknya, jangan merangkulnya, dan jangan menyikapinya dengan serius.

Suatu pikiran tidak harus menarik agar layak untuk ditatap. Sekalipun pikiran itu adalah pikiran yang paling awam, rutin, dan membosankan yang pernah muncul dalam batin Anda, tataplah pikiran itu, tanpa berupaya mengatur atau membuatnya menjadi lebih baik.

Inilah yang akan saya katakan kepada Woody Allen. Dan saya akan mengatakannya lagi dan lagi.

Dengan menerapkan nasihat saya, Woody, Anda akan menyadari betapa kuatnya batin itu. Anda juga akan melihat sendiri bahwa batinlah yang terus-menerus menciptakan proyeksi, dan batinlah yang langsung melupakan apa yang baru saja diperbuatnya. Anda akan melihat bagaimana batin mulai meyakini bahwa setiap hal yang dipersepsikan di luar dirinya itu nyata dan 'ada di sana', lalu melupakan bahwa batin sendiri yang menciptakan proyeksi tersebut.

Begitu batin yakin bahwa semua hal ada 'di luar' dan 'terpisah', batin mulai mempelajari cara mengasingkan dirinya dari proyeksi buaatannya sendiri. Yakin bahwa batin betul-betul terpisah dari yang dilihatnya, batin memproyeksikan segala jenis gagasan dan

konsep yang kemudian diburu oleh batin. Sehingga, batinlah yang memproyeksikan konsep ‘Tuhan’ dan batinlah yang berputar-putar mengejanya, berupaya mencari Tuhan itu. Batin sungguh gemar menyiksa diri! Seolah-olah batin *ingin* terpisah dari Tuhan, supaya kita bisa berdoa kepada-Nya.

Begitu Anda menyadari bahwa segala hal yang Anda lihat diproyeksikan oleh batin itu sendiri, Anda sudah di jalan yang benar untuk memahami bahwa ‘segala hal’ itu seyogianya juga meliputi kelahiran, kematian, hidup dan mati. Informasi dan praktik ini akan membantu melonggarkan genggamannya Anda terhadap gagasan tentang apa sejatinya ‘hidup’ itu. Anda akan mulai menyadari bahwa kehidupan dan hidup sebenarnya hanyalah bagian dari ilusi lainnya.

Meski demikian, Woody, saya sungguh menganjurkan agar Anda kini pergi ke klub jazz favorit Anda, lalu mendengarkan musik yang Anda sukai. Jangan buang-buang waktu! Belanjakan semua uang Anda untuk melakukan semua hal yang selama ini senantiasa ingin dilakukan. Lalu usahakan pula membuat orang lain bahagia, karena membuat orang lain bahagia akan membuat Anda bahagia.

Inilah yang akan saya sampaikan kepada Woody Allen.

Terapkan Kesadaran

Karena setiap momen kehidupan juga melibatkan kematian kecil, kehidupan itu sendiri memberi kita banyak peluang untuk melihat sekilas kematian. Zaman sekarang, sebagian besar orang begitu tersita perhatiannya hingga segelintir saja yang mampu memanfaatkan peluang ini sebaik mungkin. Meski demikian, ada cara untuk bersambung rasa dengan kematian-kematian kecil dalam kehidupan yang akan membantu Anda menyiapkan diri menghadapi kematian tubuh Anda pada akhir kehidupan ini.

Semua yang perlu Anda lakukan adalah *perhatikan* bahwa ada kematian dalam setiap hal yang Anda perbuat dan dalam setiap momen – dalam hubungan, pernikahan, cara hidup, dalam secangkir kopi yang hampir kosong.

Dalam banyak cara, metode ini kedengarannya terlalu sederhana untuk bisa benar-benar efektif. Namun kesadaran ini saja merupakan kunci untuk memahami bahwa kematian adalah bagian dari tiap momen dalam hidup.

Pelajarilah bagaimana menjadi sadar tanpa merasa bahwa Anda senantiasa harus *berbuat* sesuatu. Cukup perhatikan.

Ironisnya, perubahan dan kematian yang kita alami dalam kehidupan memberi kita jauh lebih banyak hal yang baik dibanding yang buruk. Meski demikian, kita selalu menyikapi segala sesuatu dengan begitu berlebihan, terutama perubahan yang kita cap sebagai yang ‘buruk’. Jadi belajarlah untuk menikmati dan menghargai kehidupan, alih-alih terus memikirkan hal-hal yang mutlak tidak bisa Anda kendalikan.

Praktik Tidur

Apa pun keyakinan atau praktik spiritual Anda, selalu aspirasikan untuk mengetahui bahwa mimpi hanyalah mimpi. *Tabu* ketika Anda bermimpi bahwa Anda sedang bermimpi. Kesalahan terbesar yang kita lakukan dalam setiap dari sekian banyak kehidupan kita adalah mengira semua hal yang kita alami itu nyata. Berhentilah melakukan kesalahan itu!

Kala terlelap, simulasikan momen kematian dengan memaksa diri Anda meyakini bahwa sebentar lagi Anda akan mati. Jika Anda mau, cobalah mengikuti metode yang didasari praktik aspirasi ini.



Buddha Berbaring

Bagi Non-Buddhis

Ketika Anda berbaring untuk tidur, renungilah: malam ini aku mungkin akan mati. Ini mungkin adalah momen tersebut. Aku mungkin tidak akan bangun lagi.

Maafkan mereka yang perlu Anda maafkan.

Lupakan segala yang semestinya dilupakan.

Hadirkan ke dalam batin apa pun yang membuat Anda tenang dan santai – mungkin selembar daun yang gugur atau suara bebek.

Lebih penting lagi, buatlah keinginan bahwa Anda dan setiap makhluk lain akan memperoleh dan mengalami segala hal yang baik. Nyatanya, jika Anda bisa fokus memedulikan orang lain lebih dari diri sendiri, selain memberi Anda sukacita besar, ini juga akan menjamin diri Anda terjaga dengan baik.

Tatkala terlelap, kesadaran terhadap tubuh Anda – apa yang dilihat mata Anda, apa yang dicium hidung Anda, apa yang dikecap lidah Anda, dan seterusnya – akan terpisah saat tidur.

Saat Anda bangun berikutnya, bayangkan Anda telah terlahir kembali dan kehidupan baru telah dimulai.

Amati bagaimana Anda terhubung kembali dengan indra dan objek indra Anda.

Perhatikan kicauan burung sikatan hitam (*Turdus merula*), cium aroma napas pagi hari Anda yang asam, kecap rasa mulut Anda sehabis bangun tidur.

Renungilah:

Dunia tempatku terbangun ini tidak akan bertahan selamanya.

Lihatlah meja barumu dan bungkusan alat tulis Jepang yang indah dan belum dibuka. Gunakanlah keduanya dan harga mereka *sekarang juga* – ini mungkin adalah kesempatan terakhir Anda.

Untuk Buddhis

Jika mau, ikuti satu tradisi Buddhis kuno dan bayangkan bahwa semua Buddha dan Bodhisattva telah berkumpul di bantal Anda. Kemudian, tepat sebelum Anda berbaring, bersujudlah kepada mereka.

Jika Anda hendak mencontoh posisi berbaring Buddha yang terkenal, berbaringlah di sisi kanan Anda ketika tidur.

Renungi:

Aku ingin memanfaatkan tidur malam ini sebaik mungkin.

Aku berserah kepada Buddha, Dharma, dan Sangha.

Aku ingin tidur malam ini bermanfaat dan berarti baik bagi diriku maupun yang lain.

Ketika Anda terlelap, berpikirlah:

Aku akan mati;

Kesadaran akan indraku mulai melemah.

Ketika Anda bangun, pikirkan:

Aku telah terlahir kembali.

Aku ingin memanfaatkan hidup yang sementara ini sebaik mungkin

Demi kesejahteraan diriku dan makhluk lain.

Untuk Tantrika

Bertekadlah untuk menceraap dan mengalami kilauan dari ‘hanya mengetahui’. Karena proses terlelap menawarkan peluang yang sangat baik untuk mengenali kilauan ini, buatlah aspirasi yang kuat untuk hanya ‘mengetahui’. Pada saat kematian, semua mekanisme sensori Anda akan melebur, yang berarti bahwa ‘hanya mengetahui’ ini akan sepenuhnya tak terusik oleh indra atau pun reaksi Anda terhadap objek indra. Yang tersisa hanyalah batin Anda.

Jadi, ingatlah terus praktik tidur yang telah dijabarkan tadi, visualisasikan teratai di tengah hati Anda, dimana guru Anda yang merupakan perwujudan semua Buddha, duduk di atasnya. Kemudian, kala Anda mulai terlelap, pikirkan saja guru Anda.

Bagaimana Buddhis Mempersiapkan Kematian

Dengan tangan kosong aku memasuki dunia
Dengan kaki telanjang aku meninggalkannya.
Datang dan perginya diriku —
Dua kejadian sederhana
Yang menjadi ruwet.¹⁹

Kozan Ichikyo

Buddhis memandang kematian sebagai peluang spiritual yang luar biasa, mengapa demikian?

Tanpa perlu melakukan apa pun, proses yang kita lalui secara alami saat kita meninggal akan membuat kita bertatap muka dengan ladang pembebasan. Yang Agung Chogyam Trungpa Rinpoche yang terkenal menjabarkan ladang ini sebagai “kebaikan mendasar manusia”. Pada momen kematian, batin terpisah dari tubuh dan, selama sepersekian detik, setiap dari kita mengalami ketelanjangan hakikat kebuddhaan kita, tathagatagarbha. Dalam sepersekian detik itu, jika ladang pembebasan ditunjukkan dan kita mengenalinya, kita akan terbebas.

Dengan kata lain, *jika* Anda meninggal dalam lingkungan yang mendukung, *jika* ada orang yang memenuhi syarat hadir pada momen kematian untuk memperkenalkan Anda ke hakikat kebuddhaan Anda, dan *jika* Anda dapat menerima pengenalan itu,

Anda mungkin terbebas. Jadi ya, momen kematian menawarkan kesempatan yang amat besar.

Tindakan menunjukkan ladang pembebasan kepada Anda memberikan kesan yang begitu kuat terhadap *alaya* Anda. Jadi meskipun Anda tak terbebaskan pada momen kematian, ketika Anda mendengar kata-kata seperti ‘hakikat kebuddhaan’ dalam kehidupan selanjutnya, atau ‘tathagatagarbha’, ‘kebaikan mendasar manusia’, serta ‘ladang pembebasan’, kata-kata itu akan terdengar akrab atau terasa seperti *déjà vu* – keduanya adalah pertanda bahwa Anda mungkin adalah wahana yang baik untuk praktik Mahasandhi.

Saat ini, hakikat kebuddhaan Anda terselimuti oleh kepompong tubuh fisik, label, dan nama yang Anda sematkan kepada semua fenomena, pembedaan yang Anda lakukan, serta kebiasaan, budaya, nilai, dan emosi Anda. Keseluruhan tujuan dan sasaran Dharma ajaran Buddha adalah membebaskan dan melepaskan kita dari kepompong ini. Tetapi untuk sepenuhnya memahami pembebasan ini, pertama-tama kita perlu mengetahui apa itu ladang pembebasan.

Apa Itu ‘Ladang Pembebasan’?

Kurang lebih begini. Bayangkan Anda sedang duduk di sofa dalam ruang tamu yang sangat kecil. Tiba-tiba, yang ingin Anda lakukan hanyalah menari, jadi Anda memindahkan sofa itu ke ruang makan. Anda bisa memindahkan sofa itu karena, tidak peduli betapa berat dan besar, sofa dapat dipindahkan, dan pada dasarnya ruang tempat Anda memindahkan sofa itu tersedia.

Dengan kata lain, ladang pembebasan – juga dikenal sebagai ‘ladang kesadaran’ – adalah sesuatu seperti keadaan bermimpi yang sepenuhnya disadari. Saat kita mengalami mimpi buruk, betapa pun menakutkannya pengalaman itu, tidak ada yang sesungguhnya terjadi karena pada saat kita bangun, mimpi buruk

itu melebur tanpa sisa. Kenyataan bahwa tidak ada apa pun yang terjadi adalah ‘ladang pembebasan’, ‘hakikat kebuddhaan’. Maka jika tidak ada laba-laba di tempat tidur sebelum Anda berbaring di atasnya, ketika menjelang tidur, selagi tidur, dan bangun, betapa pun besar dan berbulunya laba-laba dalam mimpi buruk Anda, tidak ada dan tidak pernah ada laba-laba di ranjang Anda. Dengan kata lain, Anda bukanlah mimpi Anda. Tak seorang pun mengalami mimpi terus-menerus, hanya kadang-kadang, dan karena Anda bukanlah mimpi Anda, maka Anda bisa bangun – jika Anda adalah mimpi Anda, maka Anda tidak akan pernah bisa bangun.

‘Ladang pembebasan’ inilah yang memungkinkan kita untuk bangun dari ilusi kehidupan yang mirip tidur. Bagi Buddhis yang sekarat, mengetahui bahwa kita semua diberi kesempatan untuk bangun dalam ladang pembebasan tatkala kita meninggal adalah hal yang sangat menggugah semangat. Ini mengingatkan kita kembali bahwa momen kematian adalah kesempatan besar bagi kita untuk bangun dan terbebas.

Tapi tentu saja, semua contoh dan argumen ini didasari konsep Buddhis spesifik. Saya kerap bertanya-tanya apakah orang yang bukan Buddhis, dan karenanya tak memiliki pemahaman mengenai istilah Buddhis yang dipakai untuk menjelaskan metode ini, mampu memanfaatkan kesempatan yang diberikan kematian. Kematian hanya bisa menjadi peluang apabila dipandang dari sudut pandang Buddhis.

Putuskan Segala Jeratan Duniawi

Para yogi Buddhis agung pada zaman dahulu, seperti Milarepa, mendambakan dengan sepenuh hati untuk meninggal di tempat sunyi dan betul-betul sendirian.

Tak seorang pun bertanya apakah aku sakit,
Tak seorang pun meratapiku saat aku mati:
Mati di sini sendirian dalam pertapaan ini
Adalah segala yang diinginkan seorang yogi.²⁰

Semoga orang tidak mengetahui kematianku,
Dan burung-burung tidak melihat jasadku yang
membusuk.

Jika aku bisa mati dalam tempat penyunyian di gunung
ini,
Maka keinginan orang rendahan ini akan terpenuhi.²¹

Sebagai praktisi Buddhis, bahkan meski Anda tahu persis bahwa kematian itu akan segera datang dan tak terhindarkan, sangat mungkin buku harian Anda masih senantiasa dipenuhi rapat bisnis dan acara pergaulan. Apa pun keyakinan Anda, akan selalu ada liburan musim panas untuk direncanakan, atau Natal bersama keluarga, atau makan malam *Thanksgiving*, atau pesta ulang tahun. Tetapi, seperti yang tadi saya sebutkan, tidak ada jaminan bahwa rencana Anda akan terwujud. Menggantungkan diri pada keyakinan bahwa setiap hal akan berakhir dengan baik hanya makin membesarkan api kekecewaan – ingatlah, ini adalah pokok yang penting. Sebagian besar masalah umat manusia yang paling serius muncul dari harapan membuta dan asumsi tanpa akal sehat.

Seiring kematian yang makin dekat, upayakanlah untuk menanggalkan kekhawatiran duniawi Anda. Berhentilah mencemaskan tentang keluarga Anda. Berhentilah membuat rencana. Berhentilah memikirkan tentang yang belum Anda capai dan semua janji temu dalam buku harian Anda.

Jika Anda teguh dan berani, serta jika situasinya mengizinkan untuk memilih, yang terbaik biasanya adalah tak memberi tahu lingkaran luar sahabat dan kenalan Anda bahwa Anda menjelang

ajal. Penting sekali bagi orang yang spiritual untuk menjauhkan diri mereka dari kekhawatiran duniawi yang tak perlu, yang dapat menimbulkan kecemasan dan kegelisahan pada momen kematian. Para Tantrika seharusnya, tentu saja, memberitahu guru serta sahabat spiritual dekat yang dapat menawarkan bantuan dan dukungan spiritual selama proses jelang ajal dan setelahnya. Tetapi cobalah untuk menarik diri Anda dari sahabat dan keluarga Anda yang duniawi. Anak-anak, saudara, saudari, ibu dan ayah yang bukan Buddhis kemungkinan tidak menghargai aspek spiritual kematian Anda. Lalu, duka serta kesedihan mereka dengan mudah bisa mengusik dan membuat Anda cemas.

Ajaran Buddha menganjurkan bahwa saat kematian makin dekat, kita seharusnya mengikuti teladan rusa yang terluka dan pergi ke tempat yang sunyi. Akan tetapi, di dunia masa kini, kemungkinan besar kita tidak akan bisa memilih untuk mati sendirian. Bayangkan kemarahan masyarakat yang dikompromi media, teori konspirasi serta gugatan hukum yang menyertai penemuan mayat yang membusuk, beringgu-minggu setelah kematian! Bagi sebagian besar dari kita, penyunyian sempurna pada saat kematian akan mustahil dicapai. Tapi yang bisa kita tentukan adalah siapa yang tahu tentang kematian kita yang sebentar lagi dan siapa yang tidak.

Mengaku

Ingatlah setiap pikiran dan perbuatan memalukan, egois, dan negatif lalu akuilah semuanya. Jika Anda seorang tantrika, ingat dan akui semua samaya, tekad, dan komitmen yang Anda langgar. Apabila memungkinkan, buatlah pengakuan langsung baik kepada Lama atau saudara/saudari se-Dharma. Jika semua itu tak memungkinkan, lakukan pengakuan dalam batin. Kemudian ambillah perlindungan dan perbarui tekad bodhisattva Anda. Idealnya, tantrika seharusnya meminta saudara/saudari vajra yang

mengikuti guru yang sama untuk menyaksikan pengukuhan kembali tekad bodhisattva dan vajrayana mereka.

Ingatkan Kembali Diri Anda Tentang yang Sebentar Lagi Akan Terjadi

Mulai ingatkan diri Anda apa yang akan terjadi selama ‘bardo jelang ajal yang menyakitkan’. Berbagai tahapan penguraian dijabarkan pada halaman 152. Ingatkan diri Anda bahwa beberapa tahap ini dapat terjadi sekaligus, satu demi satu, atau dalam urutan berbeda, tergantung situasi Anda masing-masing. Jadi penting sekali untuk mengakrabkan diri dengan semua rincian tersebut sebelum Anda meninggal. Jika Anda tahu bahwa Anda akan segera meninggal – misalnya, jika baru terdiagnosis dengan penyakit mematikan yang perkembangannya cepat – Anda seyogianya segera mengakrabkan diri kembali dengan ajaran ini agar Anda mengetahui situasi yang tengah terjadi pada saat kematian.

Berlindunglah dan Bangkitkan Bodhicitta

Bagi Buddha, jawaban paling sederhana terhadap pertanyaan, “bagaimana sebaiknya saya bersiap menghadapi kematian” adalah berlindung dan membangkitkan bodhicitta.

Berlindung adalah landasan dari persiapan Anda menghadapi kematian, berlindung akan memperkenalkan Anda ke banyak hal yang Anda perlu ketahui dan lakukan. Dengan membangkitkan bodhicitta dan ‘berpikir besar’, Anda akan menemukan keberanian dan tekad untuk terus maju menuju tujuan Anda mencerahkan semua makhluk, termasuk diri Anda sendiri, apa pun rintangannya. Kerelaan Anda untuk mati dan terlahir kembali miliaran kali untuk terus membantu makhluk yang menderita akan membuat Anda melihat kematian secara obyektif. Ketika Anda kemudian dihadapkan dengan kematian Anda sendiri, alih-alih menjadi rintangan besar, hal itu hanya akan menjadi masalah kecil.

Seiring Anda makin mendekati kematian, pikirkan dan renungkan bodhicitta sesering mungkin. Pada awalnya, itu mungkin terasa palsu, tapi itu terjadi hanya karena Anda tidak percaya bahwa Anda mampu membangkitkan bodhicitta sejati. Dalam keadaan batin ini, mudah untuk merasa kecewa terhadap diri sendiri – untuk merasa seperti penipu. Hentikan berpikir seperti itu! Segala yang Anda perlukan agar dapat membangkitkan bodhicitta adalah keinginan membuat orang lain bahagia, dan Anda memiliki keinginan itu. Anda dermawan dan baik hati. Anda telah membuat orang lain bahagia banyak kali sepanjang hidup, dan membuat orang lain bahagia telah membuat Anda bahagia. Ingatlah itu semua, karena itu membuktikan bahwa Anda memiliki kemampuan dan kapasitas untuk membuat semua makhluk bahagia. Percayalah pada kemampuan itu. Bangkitkan dan kembangkan niat untuk menolong.

Tentu saja, akan ada momen ketika Anda mendambakan untuk menyeting mobil BMW di jalan tol Jerman untuk terakhir kalinya. Atau, sekadar melihat koper yang begitu dicintai, Anda mungkin merindukan untuk mengunjungi India sebelum Anda mati. Atau berharap Anda dapat berumur cukup panjang untuk melihat keponakan perempuan Anda yang cantik dan gempal, atau keponakan laki-laki Anda yang jangkung menikah. Pada saat-saat seperti itu, penting untuk merenungi bodhicitta mutlak.

Bodhicitta Mutlak

Sulit untuk berpikir mengenai bodhicitta mutlak ketika Anda menjelang ajal dan pada momen kematian, jadi renungilah mengenai hal itu selagi Anda masih hidup.

Renungilah:

- Hidup adalah proyeksi, hidup seperti fatamorgana;
- Kematian adalah proyeksi, kematian adalah ilusi;
- Kelahiran adalah proyeksi, kelahiran adalah mimpi;

Keberadaan ini pun adalah proyeksi, keberadaan ini adalah mimpi.

Bahkan citarasa kopi adalah proyeksi, kopi itu sendiri adalah ilusi.

Ingatkan diri Anda akan sifat khayal dari samsara, betapa pun dipaksakan atau terasa palsu – gagasan kerap terasa palsu sampai Anda terbiasa dengannya. Berpura-pura adalah persiapan terbaik untuk menghadapi momen kematian. Lalu pada saat kematian, Anda benar-benar harus menghadirkan segenap keberanian Anda.

Mengingat bahwa hidup dan mimpi itu sama-sama ilusi akan membantu membuat kehidupan dan kematian tidak lebih dari sekadar mimpi buruk. Kehidupan dan kematian adalah ilusi, tetapi itu bukan berarti mereka tidak ada. Kopi memiliki rasa kopi, bukan jus jeruk; emas adalah emas, bukan kuningan. Menerima bahwa kehidupan dan kematian adalah ilusi berarti mengakui bahwa segala hal yang kita lihat dan rasakan adalah proyeksi manusia. Kopi bukanlah kopi bagi seekor kumbang; jus jeruk bukanlah jus jeruk bagi seekor unta; emas tidak bernilai bagi seekor anjing. Sebagian proyeksi kelihatan berharga sementara yang lainnya kelihatan tak berharga dan Anda harus membedakan antara keduanya berdasarkan nilai yang Anda pelajari melalui proyeksi manusia. Akhirnya, saat Anda benar-benar terbangun menuju pencerahan, Anda akan menyadari bahwa segala hal yang telah Anda alami sepanjang triliunan masa kehidupan hanyalah sebuah mimpi; ini seperti menuang air dingin ke dalam air mendidih. Jenis perenungan ini membantu.

Pusatkan pada Praktik Spiritual Anda

Jika Anda cukup beruntung untuk mengetahui bahwa Anda hampir dipastikan akan meninggal dalam waktu setahun, atau sebulan, atau seminggu, tentu saja Anda harus memusatkan diri

pada praktik Anda. Pusatkan pada praktik yang paling mudah karena ketika sebentar lagi akan mati, Anda tidak punya waktu mempelajari filosofi baru atau membiasakan diri dengan teknik baru, atau apa pun yang seperti itu. Bagi Anda, praktik yang paling penting, kebetulan juga yang paling mudah dan paling sesuai dengan semua makhluk, adalah berserah kepada Buddha, Dharma, dan Sangha dengan berlandung serta, jika Anda adalah praktisi Mahayana, membangkitkan bodhicitta. Lakukanlah praktik ini sepenuh hati dan ucapkan doa aspirasi.

Jika Anda kebetulan seorang Tantrika, persembahkanlah tubuh Anda dalam praktik Kusali selagi masih hidup. Praktik ini merupakan praktik yang sangat bagus karena Kusali serupa dengan praktik menyalurkan kesadaran pada momen kematian (phowa).

- Terjemahan bahasa Inggris dari Praktik Kusali Singkat Longchen Nyingtik Ngöndro bisa ditemukan dalam naskah Longchen Nyingtik Ngöndro, yang tersedia untuk diunduh dari: www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-1/longchen-nyingtik: “6. *The Accumulation of the Kusulu: Chö*”.

- Versi lebih panjangnya, *The Loud Laugh of the Dakini*, diterjemahkan oleh Karen Liljenberg, tersedia untuk diunduh dari: www.zangthal.co.uk/files/Chod%202.1.pdf.

Membagikan Harta Duniawi Anda

Praktisnya, begitu Anda mengetahui bahwa kematian Anda sebentar lagi dan pasti terjadi, pastikan harta dan milik Anda digunakan dengan baik. Persembahkan apa pun yang Anda miliki kepada banyak makhluk dan untuk tujuan penyebarluasan Dharma, bahkan barang-barang sekecil jarum dan benang. Dengan mempersembahkan segala hal kepada Dharma, Anda menjadi tanpa ketakutan. Hal yang baik pula untuk memberi derma kepada badan amal, rumah sakit, sekolah, dan sebagainya.

Biasakan Diri dengan Gagasan Bahwa Kematian Segera Datang

Bahkan meski Anda cukup bugar dan sehat untuk mengalahkan Michael Phelps dalam perlombaan renang 200 meter gaya kupu-kupu, mempersiapkan diri menghadapi kematian tidak mengenal kata terlalu dini.

Saat Anda terlelap, cobalah praktik tidur yang disebutkan pada halaman 56. Yakinkan diri sendiri bahwa Anda akan mati selama malam itu dan berkeinginan untuk seketika terlahir kembali di alam Amitabha. Ketika Anda bangun esok paginya, ingatlah bahwa semua fenomena keberadaan bersifat sementara.

Jika Anda bermimpi, ingatlah bahwa bermimpi adalah bardo.

Pada awalnya, bab ini ditulis khusus untuk Buddhis, tapi sebenarnya setiap orang bisa mempraktikkan metode ini: baik Buddhis yang berpengalaman, yang baru menemukan ajaran Buddha, kaum agnostik, ateis, atau yang mendampingi orang yang menjelang ajal. Semua orang.

Praktik Aspirasi

Sahabat, harapkan kedatangan Sang Tamu selagi Anda hidup.
Terjunlah dalam pengalaman selagi Anda hidup!
Berpikir... dan berpikirlah... selagi Anda hidup.
Apa yang Anda sebut “keselamatan” berada pada momen sebelum kematian.

Jika Anda tidak memutuskan tali Anda selagi masih hidup,
apakah Anda pikir hantu akan melakukannya setelah itu?
Gagasan bahwa jiwa akan bergabung kembali dengan
kegembiraan batin hanya karena tubuh melapuk – semua
itu hanyalah khayalan.

Apa yang ditemukan saat ini adalah yang ditemukan kemudian.
Jika Anda tak menemukan apa-apa sekarang, Anda hanya akan
berakhir dalam apartemen di Kota Kematian.

Jika Anda bercinta dengan keilahian sekarang, maka dalam
kehidupan berikutnya, Anda akan memiliki paras hasrat
yang terpuaskan.

Maka terjunlah dalam kebenaran, temukanlah siapa Sang Guru,
Yakinlah pada Suara Agung!

Kabir mengatakan ini: Ketika Tamu telah dicari, kadar kerinduan
terhadap Sang Tamu yang akan mengurus segalanya.

Lihatlah aku, dan engkau akan melihat sesosok budak dari
kerinduan nan sengit itu.²²

Kabir

Secara tradisi, praktik berserah diri kepada Buddha Amitabha dan mengucapkan doa aspirasi untuk terlahir kembali bersama Buddha Amitabha di Sukhavati dikatakan sebagai salah satu persiapan jangka panjang menghadapi kematian yang terbaik. Hal ini terutama dianjurkan bagi mereka yang menjelang ajal. Jika Anda lebih suka, Anda dapat berserah kepada Guru Rinpoche dan beraspirasi untuk terlahir kembali bersama dengannya dalam Zangdokpalri, atau kepada Arya Tara, yang alam Buddhanya adalah Alam Daun Toska, atau apa pun Buddha atau alam Buddha yang paling Anda sukai.

Buddha Amitabha

Pada malam pamungkas,
semak semangi berbisik:
“Buddha, Buddha...”²³

Ranseki

Karena welas asih terhadap kita yang membutuhkan objek untuk dipegang teguh, divisualisasikan, dan didambakan, Buddha memberikan banyak ajaran mengenai Buddha Amitabha. Amitabha biasanya digambarkan memiliki warna merah dan berdiam di Sukhavati – tapi tidak selalu demikian. Buddha Amitabha sesungguhnya tidak lain adalah ladang pembebasan yang telah kita bahas sebelumnya. Jadi, bahkan saat Anda membaca buku ini, Buddha Amitabha ada bersama Anda. Sama seperti menelusuri kembali jejak sapi yang hilang membawa kita ke sapi tersebut, berpikir mengenai Amitabha dan alamnya akan membawa kita menuju Amitabha hakiki kita. Inilah mengapa kita berlatih menumbuhkan aspirasi untuk terlahir kembali di Sukhavati.



Buddha Daibutsu (Buddha Amitabha)

Ada banyak cerita mengenai bagaimana, dalam banyak kehidupan lampayanya sebagai Bodhisattva, perwujudan Amitabha membuat tekad kuat agar dapat menjadi manfaat bagi makhluk yang menderita. Ia berdoa agar hanya dengan memikirkan wujudnya atau melafalkan namanya, makhluk berkesadaran akan langsung terlahir kembali di Sukhavati setelah mereka meninggal. Inilah mengapa selagi mereka hidup, Buddhis berupaya sedemikian rupa agar terbiasa memikirkan Buddha Amitabha dan melafalkan mantranya, dan mengapa jalan aspirasi begitu dihargai.

Sukhavati konon berada di sebelah barat dari matahari terbenam. Meski doa aspirasi untuk terlahir kembali di Sukhavati dapat dilafalkan kapan saja, Buddhis senang berpikir mengenai Buddha Amitabha dan alam Buddhanya saat mereka menikmati matahari terbenam yang indah. Rasakan dengan penuh keyakinan, ketika Anda menatap ke arah barat, Sukhavati itu berada tepat di bawah matahari terbenam, dan kerinduan dari lubuk hati Anda untuk ikut dengan Buddha Amitabha di sana pada saat Anda meninggal.

Gambaran keagungan Sukhavati muncul dalam banyak doa aspirasi dalam sutra dan yang dikumpulkan serta disusun para master Buddhis agung dari Tiongkok, Jepang, dan Tibet. Cobalah bayangkan Sukhavati dalam mata batin Anda: kebun rindang dengan halaman hijau berseri yang dikelilingi pegunungan salju nan megah, danau biru kehijauan bening yang dipenuhi bunga teratai yang mekar, angsa putih yang anggun, istana menakjubkan, payung lembut, tudung penuh hiasan, paviliun yang bertatahkan batu permata, burung berwarna cemerlang dan segala jenis hewan. Segala sesuatu mengenai Sukhavati telah dirancang untuk menawan dan memesonakan Anda.

Di tengah semua kemegahan ini, menjulang istana indah Buddha Amitabha yang terbuat dari batu lazuardi, pualam yang paling halus, berlian dan batu pirus yang cemerlang, semuanya

dikalungi untaian mutiara. Gambarkan setiap perinciannya dalam mata batin Anda.

Buddha Amitabha tinggal di pusat istana itu; agung, berjaya, dan megah. Tak terhingga berkas sinar mengalir dari tubuhnya dan ia memancarkan cinta kasih dan welas asih tanpa batas, tanpa syarat kepada semua makhluk. Ia dikelilingi para Bodhisattva dan para dewa dewi yang memberi persembahan. Semuanya memancarkan cinta kasih dan welas asih saat mereka menunggu Anda bergabung dengan mereka.

Di depan Buddha Amitabha terdapat danau penuh kuncup mekar bunga teratai yang melaluinya makhluk terlahir kembali setiap saat. Ucapkan keinginan dengan penuh ketulusan untuk terlahir kembali di alam ini dan dambakan dengan segenap hati Anda untuk melihat teratai ini sendiri.

Untuk menambah perincian praktik ini, bayangkan Avalokiteshvara duduk di sebelah kanan Buddha Amitabha dan Vajrapani di sebelah kiri Buddha Amitabha. Avalokiteshvara senantiasa siap melindungi dan memandu Anda serta Vajrapani selalu siap melenyapkan penghalang.

Jika mau, Anda dapat memberikan sujud ke arah barat dan membuat persembahan dengan menebar bunga, dupa melingkar, dan melafalkan NAMO AMITABHA, AMITABHA HRIH, atau

...

Mantra Nama Amitabha

OM AMI DHEVA HRI

Mantra Hati Amitabha

OM PADMA DHARI HŪM

Dharani Amitabha

TADYATHĀ AMITE AMITOD BHAVE AMITA SAMBHAVE AMITA
VIKĀRĀNTA GĀMINI GAGANA KĪRTI KARI SARVA KLEŚĀ KṢAYAM
KARI SVĀHĀ

Salah satu doa aspirasi terbaik dalam bahasa Tibet adalah karya Karma Chagme Rinpoche, juga dikenal sebagai Raga Asey.

- Terjemahan bahasa Inggris dari doa ini oleh Saljay Rinpoche dan Jens Hanse, berjudul *The Aspiration of Sukhavati, the Pure Realm of Great Bliss* dapat diunduh dari: www.nic.fi/~laan/sukha.htm
- Terjemahan bahasa Inggris dari banyak doa aspirasi menakjubkan lainnya tersedia untuk diunduh dari Lotsawa House: www.lotsawahouse.org/topics/ Amitabha-sukhavati/

Tukang Kayu Tua

Kekuatan praktik aspirasi kerap diilustrasikan dengan cerita tradisional mengenai tukang kayu yang lanjut usia.

Suatu ketika ada tukang kayu tua yang sangat melekat dengan kehidupan duniawi dan menghasilkan uang. Bahkan saat menjelang ajal pun, ia masih berpikir tentang mencari pekerjaan berikutnya dan menghitung uang yang ia perlu hasilkan dari pekerjaan itu. Bagi putrinya yang mencintainya, sangatlah jelas bahwa ayahnya yang lanjut usia ini sebentar lagi akan mati, dan jelas sekali pula bahwa ia benar-benar tidak siap menghadapi apa yang akan terjadi. Jadi putrinya memberitahu ayahnya yang sekarat bahwa ada penguasa yang kaya dari negeri yang jauh ingin membangun sebuah gedung.

“Ayah, engkau dipanggil ke Sukhavati untuk membangun istana untuk Yang Mulia Amitabha!”

Reaksi pertama ayahnya adalah merasa kesal. Sungguh sayang ia sedang sakit berat! Itu akan membuat perjalanan menjadi makin sulit dibanding biasanya. Walaupun begitu, sambil berbaring di ranjangnya, tukang kayu tua itu mulai merencanakan istana Buddha Amitabha. Ia meninggal persis saat ia sedang membuat daftar semua peralatan yang akan ia butuhkan, dan langsung terlahir kembali di Sukhavati.



Tanah Suci Buddha Amida

Mengapa aku harus ragu?
Aku sudah mendapatkan surat jalan
dari Buddha Amida²⁴

Karai

Para makhluk yang sungguh beruntung yang memiliki timbunan jasa, terberkahi dengan kemampuan tak ternilai untuk ‘percaya’. Jika Anda adalah orang yang seperti itu, satu-satunya hal yang perlu Anda lakukan adalah mendambakan untuk terlahir kembali bersama Buddha Amitabha di Sukhavati. Jika Anda mulai membangkitkan kerinduan itu sekarang, pada saat kematian menemukan Anda, kerinduan Anda telah menjadi begitu kuat sehingga itu akan mengisi batin Anda, tak menyisakan ruang bagi ketakutan, panik, kesengsaraan, atau apa pun lainnya – sedikit mirip dengan luapan testosteron dan adrenalin yang dirasakan penggemar sepak bola ketika ia berjalan ke teras untuk melihat pertandingan final Liga Champions. Jika Anda benar-benar meyakinkannya, tidak ada hal lain yang perlu Anda lakukan. Pada momen Anda meninggal, Anda akan segera terlahir kembali di Sukhavati.

Seperti apa kerinduan dan dambaan ini? Bayangkan Anda jatuh cinta secara mendalam, tetapi kekasih Anda tinggal di bagian kota yang lain. Anda begitu merindukannya sehingga Anda memanjat naik ke atap Anda hanya untuk menatap ke arah rumah kekasih Anda, dan saat Anda menatap, Anda rindu untuk bersama dengannya. Inilah jenis kerinduan dan dambaan yang seharusnya Anda kembangkan untuk Amitabha, dan itu adalah cara yang sungguh baik untuk bersiap menghadapi kematian.

Buddha Amitabha dalam Buddhisme Tanah Suci

Buddhisme Tanah Suci, terkadang disebut sebagai Amitabhaisme, saat ini adalah salah satu Aliran Buddhisme yang paling terkenal di Asia Timur. Ini adalah wujud Buddhisme penuh bakti yang memusatkan pada Buddha Amitabha. Unsur-unsur Buddhisme Tanah Suci dapat ditemukan dalam beberapa aliran Buddhisme di Tiongkok

dan Jepang. Buddhisme Tanah Suci mengajarkan bahwa Anda dapat terlahir kembali di Tanah Suci – alam surga yang sempurna di mana pencerahan dijamin – hanya melalui bakti kepada Buddha Amitabha. Praktik melafalkan mantra dan sutra Amitabha sangatlah terkenal di Asia Timur.

Mantra Buddha Amitabha dalam Bahasa Mandarin

NAMO AMITUOFO

Di Jepang, Buddha Amitabha dikenal sebagai Amida Butsu dan Amida Nyōrai (Tathagatha Amitabha) dan merupakan sosok utama Buddhisme Aliran Tanah Suci Jepang (Jōdoshū) dan Buddhisme Aliran Tanah Suci Sejati (Jōdoshinshū).

Amida Butsu konon datang kepada Anda saat Anda menjelang ajal untuk mengantar Anda secara pribadi ke Tanah Suci. Kekuatannya yang istimewa berasal dari tekad agung yang ia buat untuk terus membebaskan semua makhluk sampai neraka benar-benar kosong. Dengan memikirkan mengenai Amida Butsu pada momen kematian, bahkan orang yang paling negatif, egois, serakah, dan bengis bisa terlahir kembali dalam Tanah Sucinya.

Mantra Amida Butsu

NAMU AMIDA BUTSU

Mantra Amida Nyōrai

OM AMIRITA TEISEI KARA UN²⁵

Guru Rinpoche

Jika Anda merasa terhubung lebih erat dengan Guru Rinpoche, Padmasambhava, dambakan untuk terlahir kembali di Zangdokpalri, Gunung Kejayaan Berwarna Tembaga.



Istana Guru Rinpoche di Zangdokpalri, Gunung Berwarna Tembaga

Gunung Berwarna Tembaga, yang berada di barat daya, dikelilingi samudra darah, tumpukan tengkorak, gunung emas, dan setan pemakan manusia yang bertanduk, yang taringnya meneteskan darah segar. Ada istana kristal, batu lazuardi, rubi, dan zamrud yang memahkotai puncak gunung ini. Di tengah istana, duduklah Guru Rinpoche, Padmasambhava di atas takhta berhiaskan cakram rembulan dan matahari; yang indah, cemerlang, mulia, agung, berjaya, dan menakjubkan. Tak terhingga cahaya pelangi mengalir dari tubuhnya dan ia memancarkan cinta kasih dan welas asih tanpa batas dan tanpa syarat kepada semua makhluk. Mandarava, yang tidak lain adalah Guru Rinpoche dalam wujud perempuan, duduk di sebelah kanannya; Yeshe Tsogyal duduk di sebelah kirinya; dan para guru besar Buddhis pada masa lalu duduk menyelimuti seluruh gunung itu seperti tutupan salju.

Banyak doa aspirasi untuk terlahir kembali di Zangdokpalri tersedia dalam bahasa Inggris di berbagai situs web. Lafalkan doa yang paling Anda sukai dan bersujudlah ke arah barat daya.

- *Secret Path to the Mountain of Glory—A Prayer of Aspiration for the Copper-Coloured Mountain of Glory* oleh Jigme Lingpa tersedia untuk diunduh dari Lotsawa House: www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jigme-lingpa/secret-path-mountain-glory
- Terjemahan Erik Pema Kunsang mengenai *Aspiration to be Reborn in Zangdokpalri* karya Jamyang Khyentse Wangpo tersedia di: levelkunst.com/a-chariot-for-knowledge-holders/
- *A Prayer of Aspiration for the Mountain of Glory* oleh Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö tersedia untuk diunduh dari Lotsawa House: www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jamyang-khyentse-chokyi-lodro/aspiration-for-mountain-of-glory

Arya Tara

Mereka yang mencintai Arya Tara akan melihat ke arah ‘Tanah Daun Toska’, yang terletak di utara.

Di alam Buddha Arya Tara, semua makhluk hidup adalah perempuan – para Bodhisattva, burung, harimau, semuanya. Arya Tara tinggal di tengah istana batu lazuardi tembus pandang yang mengagumkan. Ia cepat beraksi, damai, dan cemerlang, dan dikelilingi oleh para Buddha, Bodhisattva, serta ratusan dan ribuan dakini yang batin kebijaksanaannya dipenuhi cinta kasih dan welas asih agung yang berlimpah.

- Terjemahan bahasa Inggris dari doa aspirasi Sera Khandro berjudul *Burgeoning Benefit and Happiness: An Aspiration to be Reborn in the Land of Turquoise Leaves* dapat diunduh di: www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/sera-khandro/tara-pureland-aspiration

Jika Anda membaktikan diri sepenuhnya untuk melakukan praktik ini, Anda akan memiliki sikap dan pendekatan terhadap kehidupan dan kematian dengan cara yang sama. Pada dasarnya,



Tara Hijau

baik kehidupan maupun kematian tidak akan menjadi masalah yang demikian besar.

Baik kematian Anda akan terjadi dalam hitungan jam, atau Anda begitu muda dan sehat sehingga Anda nyaris tak memikirkan kematian sedetik pun, maka ajarilah diri Anda untuk berpikir besar. Betapa pun besar dan memakan segenap daya tugas mencerahkan semua makhluk itu terlihat, embanlah dengan penuh sukacita. Jika Anda melakukannya, ketika pada akhirnya Anda menemukan bahwa Anda dihadapkan pada kematian, alih-alih menjadi murung karena menjadi makhluk paling tidak berguna, paling celaka di planet ini dan berkubang meratapi diri sendiri, Anda akan bersemangat untuk menyelesaikan tugas dengan tenaga Anda sendiri.

Jika semua ini terdengar terlalu sulit bagi Anda, beri tahu diri Anda:

Dengan segenap hatiku, aku ingin ikut serta, membantu, dan bersedangsih untuk segala hal yang pernah dilakukan dan terus dilakukan oleh bodhisattva agung lainnya untuk tujuan memenuhi visi agung membawa semua makhluk menuju pencerahan.

Dambakanlah untuk menjadi bagian dari komunitas bodhisattva; rindukan dengan segenap hati Anda untuk bersedangsih terhadap upaya maha besar dengan segenap kemampuan yang ada – sebagai pelayan, pejuang, penyedia makanan, dokter, atau apa pun. Jika Anda mau, buatlah aspirasi sesuai kata-kata Shantideva yang agung:

Semoga aku menjadi pelindung bagi mereka yang tak memiliki pelindung,
 Pemandu bagi mereka yang sedang menempuh perjalanan.
 Bagi mereka yang ingin menyeberangi air,
 Semoga aku menjadi bahtera, rakit, atau jembatan.

Semoga aku menjadi pulau bagi mereka yang mendambakan daratan,
Pelita bagi mereka yang merindukan cahaya;
Pembaringan bagi semua yang memerlukan tempat beristirahat;
Untuk mereka yang membutuhkan pelayan, semoga aku menjadi budak mereka

Semoga aku menjadi permata pengabul permintaan, kendi kekayaan,
Perkataan pemberi kekuatan dan penyembuhan tertinggi,
Semoga aku menjadi pohon pemberi keajaiban,
Bagi semua makhluk, menjadi sapi yang memberi hasil melimpah.

Bagaikan bumi dan angkasa itu sendiri
Dan semua unsur lainnya yang perkasa
Bagi tak terhingga banyaknya makhluk
Semoga aku selalu menjadi landasan kehidupan, sumber berbagai asupan.

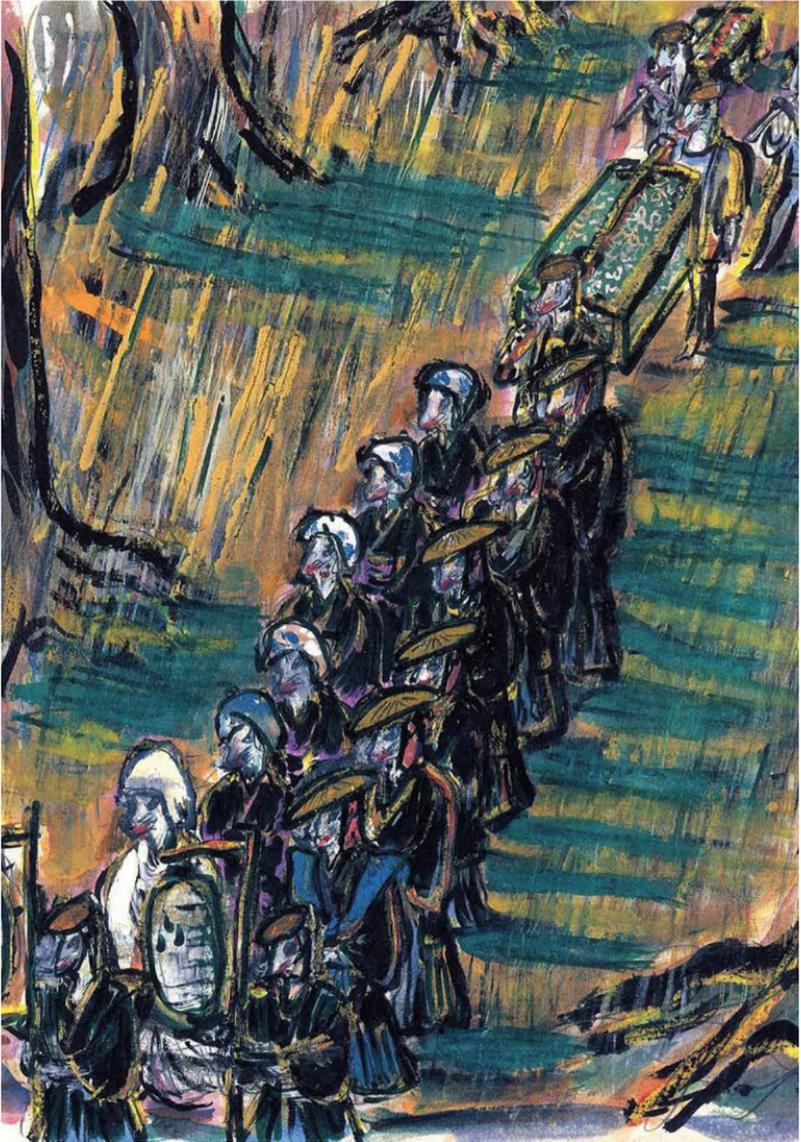
Demikianlah bagi semua yang hidup,
Sampai sejauh batas angkasa,
Semoga aku senantiasa menjadi sumber penghidupan bagi mereka
Sampai mereka menyeberang melampaui segala derita.²⁶

Bardo Jelang Ajal yang Menyakitkan

PROSES JELANG AJAL dan kematian agak mirip dengan bermimpi. Baik sedang bermimpi indah atau buruk, begitu Anda tahu bahwa Anda sedang bermimpi, Anda tak lagi terbelenggu pada kepercayaan bahwa mimpi itu nyata. Begitu Anda terbebas dari ketidaktahuan dan delusi, Anda tak lagi harus menderita karena emosi seperti harapan dan ketakutan, nafsu dan kemarahan, keangkuhan dan kegalauan.

Ketika hidup, Anda mengalami dunia melalui lima indra; Anda mendengar alunan piano dengan telinga serta melihat pemandangan indah dengan mata. Pengalaman ini bisa membentuk kebiasaan dan, setelah melihat matahari terbenam yang indah, Anda mungkin akan terus menikmati matahari terbenam sepanjang hidup Anda.

Agar bisa berfungsi baik, lima indra kita bergantung pada unsur-unsur yang menyusun tubuh manusia ini. Kejutan dari kematian mendadak dengan sangat parah merusak tatanan unsur ini, sedangkan kematian yang damai dan bertahap hanya mengikisnya sedikit demi sedikit. Namun baik kematiannya mendadak atau perlahan, begitu unsur-unsur telah melebur dan Anda meninggal, lima indra tak lagi berfungsi. Anda masih mampu mencerap, tetapi semua pencerapan akan bersifat polos



Adean pemakaman dari film Akira Kurosawa, *Dreams*

dan tanpa saring, yang spontan mengubah cara Anda berinteraksi dengan sekitar Anda. Sama seperti kita mesti menyesuaikan diri jika kehilangan penglihatan atau pendengaran saat masih hidup, kematian pun memaksa kita melakukan penyesuaian.

Setelah meninggal, Anda akan menemukan diri Anda dalam lingkungan yang benar-benar asing. Pada titik ini, jika Anda tidak pernah melakoni atau melatih batin saat masih hidup, kemungkinan besar Anda akan mengalami kengerian luar biasa yang bercampur dengan sedikit sekali harapan. Tetapi jika Anda melatih batin – apa pun latihannya mulai dari praktik kemawasdirian sederhana hingga olah batin tingkat tinggi yang dijabarkan dalam naskah tantra – pencerapan dan proyeksi yang Anda alami saat meninggal, juga cara Anda mengawasi batin, akan sangat berbeda.

Praktisi Buddhis yang baik kemungkinan akan mampu mengendalikan setiap momen dari proses jelang ajal serta kematian. Bahkan praktisi yang biasa-biasa saja pun akan mampu menerapkan kadar kemawasdirian tertentu, yang akan sangat membantu dalam situasi ini. Entah Anda telah melatih batin Anda atau belum, informasi paling penting untuk diingat adalah, *dalam bardo, setiap hal yang Anda alami adalah proyeksi yang diciptakan batin Anda sendiri*. Karena itulah persepsi tiap orang mengenai bardo akan sangat berlainan. Sama seperti kita kadang melihat teman yang sudah lama meninggal dalam mimpi, begitu kita berada dalam bardo, kita mungkin bertemu dengan orang-orang yang kita kenal.

Apakah Karma Memengaruhi Proses Jelang Ajal?

Karma begitu perkasa sehingga memengaruhi setiap momen dalam kehidupan dan kematian. Jika Anda memiliki karma yang sangat baik, tidak peduli betapa seringnya Anda pindah rumah, Anda akan selalu berakhir di tempat yang bagus; betapa

pun seringkali Anda memasang iklan untuk mencari pembantu rumah tangga baru, Anda akan selalu menemukan orang yang baik hati dan jujur; dan apa pun yang Anda santap akan selalu terasa lezat. Jika Anda memiliki karma yang sangat buruk, tak peduli siapa pun yang Anda kencana, Anda akan selalu berakhir dengan bertengkar, serta makanan yang disukai orang lain akan selalu membuat Anda sakit. Demikian pula, bagaimana Anda meninggal bergantung pada karma Anda. Jika karma Anda baik, Anda tidak akan melawan proses jelang ajal atau meributkan hal-hal secara berlebihan dan menghadapi kematian dengan tenang dan akal sehat.

Jadi, apa itu karma 'baik' dan apa itu karma 'buruk'? Ini bergantung pada cara pandang kita masing-masing. Seseorang mungkin berpikir bahwa menyambut kematian dengan dikelilingi keluarga dan sahabat adalah karma baik, sedangkan bagi orang lain, karma baik adalah meninggal sendirian dalam hutan belantara, tanpa cucuran air mata atau keributan. Orang lain mungkin berpikir bahwa karma baik adalah saat meninggal, mereka didampingi orang yang mengingatkan mereka tentang yang harus mereka lakukan dalam bardo atau melafalkan nama-nama Buddha dan Bodhisattva.

Karma akan memengaruhi Anda sepanjang proses jelang ajal, sampai dengan proses penguraian terakhir. Penting sekali, pikiran terakhir Anda dalam momen sebelum Anda mati akan menjadi benang yang membawa Anda menuju bardo, menyelimuti pengalaman bardo Anda dengan citarasa dan kesinambungannya sendiri.

Sama seperti mutu benih yang ditabur tukang kebun akan memengaruhi mutu dan jumlah hasil panennya, demikian pula perbuatan lampau Anda yang baik dan buruk menentukan tempat Anda terlahir kembali. Jika tukang kebun menanam benih yang berjamur atau pecah, tidak akan ada yang tumbuh

dan hasilnya akan buruk; jika benih yang ditabur itu segar, sehat, maka benih akan bertumbuh dan hasilnya bagus.

Bagaimana Rasanya Momen Kematian Itu?

Badan dan batin saling terkait dan tak terpisahkan sepanjang hidup. Pada momen kematian, badan dan batin akan berpisah dan, untuk pertama kalinya, batin Anda mengalami bagaimana rasanya terpisah dari badan. Badan kemudian akan dibakar, dikubur, atau diizinkan terurai secara alami, sementara batin akan berlanjut. Dan bagaimana Anda mengalami batin Anda ketika mati, akan sangat berbeda dengan apa pun yang telah Anda ketahui sebelumnya.

Bayangkan Anda terlahir memakai kacamata hitam. Anda memakainya terus sampai usia 50 tahun, kemudian tiba-tiba Anda melepaskannya. Seketika, dunia di sekeliling Anda sepenuhnya berubah. Hal ini mungkin menakutkan, meresahkan, atau membingungkan, tetapi bagaimana pun pengaruhnya terhadap Anda, ada satu hal yang dapat Anda pastikan: pengalaman itu pasti berbeda. Seperti inilah momen kematian itu.

Perincian mengenai apa yang akan terjadi ketika Anda meninggal, akan bergantung pada berapa banyak pengalaman Anda dalam menerawang langsung ke dalam batin. Seperti yang telah saya sebutkan sebelumnya, jika Anda tidak menggarap batin Anda selagi masih hidup, momen kematian kemungkinan akan menakutkan. Ketakutan Anda mungkin akan menyebabkan Anda kehilangan kesadaran.

Entah Anda kehilangan kesadaran atau tidak pada saat kematian akan bergantung dari seberapa piawainya Anda untuk tetap sadar saat Anda masih hidup – dengan kata lain, bergantung pada seberapa mawasnya Anda saat ini. Pemisahan antara tubuh dan batin merupakan guncangan yang berat. Ini ibarat terkena pukulan pentungan bisbol di kepala dan sebagian besar orang

akan pingsan. Tetapi hanya karena Anda tak sadarkan diri bukan berarti Anda itu jadi benda mati, seperti sebatang kayu. Unsur dan kesadaran indra Anda melebur lalu mata, telinga, lidah, dan lainnya berhenti berfungsi, sehingga Anda mungkin tak memiliki ingatan sadar akan pikiran atau identitas dari kehidupan sebelumnya. Dan meski Anda tak lagi mengalami kesadaran *yang kasar*, Anda tidak akan pernah kehilangan kesadaran yang sadar akan diri. Kesadaran akan diri ini – ‘hakikat batin’ – tidak bisa hilang.

Pada akhirnya Anda akan siuman. Bahkan meski Anda mati, Anda akan dapat melihat, mendengar, merasa, mencium, dan menyentuh, tetapi bukan dengan memakai organ indra tubuh Anda. Dalam kematian, Anda mencerap segalanya langsung dengan batin Anda: Anda melihat dengan mata batin, mendengar dengan telinga batin, merasakan dengan tubuh batin, dan seterusnya. Apa yang persisnya Anda cerap saat meninggal itu sulit diperkirakan. Anda mungkin melihat keluarga dan sahabat Anda, tapi apakah itu membuat Anda bahagia, sedih, atau takut akan bergantung pada situasi Anda. Sama seperti batin memainkan tipuannya kepada Anda selagi masih hidup, batin juga akan memainkan tipuannya kepada Anda ketika Anda meninggal. Jadi apa pun yang Anda pikir dan lihat akan dibentuk oleh batin Anda yang penuh muslihat.

Karma akan memainkan pengaruh besar terhadap pengalaman bardo Anda karena, baik hidup atau mati, Anda senantiasa rentan terhadap tumpukan karma Anda.

Pemilik dan pecinta hewan peliharaan bertanya kepada saya apakah proses ini sama untuk binatang. Tidak, proyeksi mereka sangatlah berbeda karena susunan, unsur, indra, budaya, dan pendidikan mereka berbeda dengan manusia. Selain perbedaan di atas, hewan tidak membuat rencana, membangun perusahaan, atau mengawasi kerajaan bisnis. Karena itu, kematian serta



Adekan pelangi dari film Akira Kurosawa, *Dreams*

proyeksi selama dan setelah kematian yang dialami binatang juga akan berbeda.

Proyeksi yang dialami serangga mungil dalam hidup tidaklah berbeda dengan proyeksi mereka setelah kematian. Serangga dan binatang terbiasa berada dalam keadaan panik dan ketidakpastian ketika masih hidup, jauh melebihi manusia, sehingga ketidakpastian keadaan bardo tidak akan terasa asing bagi mereka.

Apa yang Anda Lihat Setelah Mati?

Umumnya, Buddhis mengatakan bahwa apa yang Anda lihat setelah mati bergantung pada karma Anda.

Terlalu mengampangkan jika kita menyamaratakan sebab dan akibat dengan menyatakan bahwa perbuatan buruk selalu menghasilkan pengalaman buruk. Tapi kesalahpahaman seperti ini sering terjadi. ‘Baik’ atau ‘buruk’ suatu perbuatan atau situasi sangat sulit dinilai, karena kualitas dari karma yang terbentuk tergantung sepenuhnya dari motivasi pelaku. Oleh karena itu,

konsekuensi karma dari perbuatan apa pun akan berbeda bagi tiap individu.

Tapi bagaimana kita yakin bahwa kita memiliki motivasi yang ‘benar’? Motivasi sejati kita sangat sulit untuk diketahui secara pasti. Seberapa pun yakinnya kita bahwa niat kita baik, mudah sekali untuk mengelabui diri kita tentang apa yang memicu tindakan kita. Malah kerap kali, yang disebut motivasi ‘benar’ tadi berakar pada keegoisan. Dan tanpa keyakinan akan motivasi kita, bagaimana kita bisa yakin pada akibat yang dihadirkan oleh karma? Tidak ada hasil yang tetap untuk setiap sebab dari karma. Misalnya, kita biasanya membayangkan bahwa memiliki banyak uang dan rupawan adalah hal yang baik, tetapi sekilas pandang saja ke media populer akan menunjukkan kepada kita bahwa yang kaya dan rupawan itu belum tentu bahagia. Jadi susunan karma ‘baik’ dan ‘buruk’ tidak bisa disamaratakan, demikian pula akibatnya.

Enam Alam

Jika Anda orang yang pemarah dan agresif dalam hidup serta perilaku Anda termotivasi oleh kemarahan, Anda akan terus menjadi pemarah dalam kehidupan selanjutnya. Orang yang pemarah itu sulit dibuat senang, sehingga Anda kemungkinan tidak menyukai tempat tinggal Anda. Tak peduli seberapa bersih dan putihnya handuk Anda yang baru keluar dari binatu, Anda akan selalu menemukan bagian yang bernoda. Kebun mawar hanya akan terlihat seperti sepetak semak berduri. Betapa pun lembutnya sofa, Anda tak akan pernah duduk nyaman. Betapa pun bagus cuaca, Anda akan selalu merasa terlalu panas atau terlalu dingin. Nyatanya, dimana pun Anda berada, Anda tidak akan pernah merasa tenang dan akan selalu ada hal yang dikeluhkan. Ada pula kemungkinan kuat bahwa Anda akan terbakar, atau dibegal di jalan, atau ditusuk. Semua hal inilah yang Buddhis uraikan sebagai *alam neraka*.

Orang kikir yang tamak, yang hanya terdorong oleh kepelitan dan kerakusan, membawa kebiasaan pelit hingga koin terakhir menuju kehidupan mereka yang berikutnya. Sebagai orang yang pelit, tidak hanya Anda pelit terhadap orang lain, tetapi juga terhadap diri sendiri. Anda mungkin memiliki banyak hal – tiga mobil, dua rumah, lemari penuh peralatan dapur, perhiasan, dan seterusnya – tapi Anda tidak pernah menggunakannya untuk Anda sendiri, atau bahkan terpikir untuk membagikannya dengan orang yang tak memiliki apa pun. Kalau pun pada akhirnya Anda berfoya-foya untuk membeli jaket mahal, Anda kemungkinan akan mati sebelum memiliki kesempatan menanggalkan label harganya. Anda terlampau kikir untuk makan di restoran yang bagus, sehingga bahkan tidak akan terlintas dalam pikiran Anda untuk mentraktir orang lain makan malam. Tak peduli berapa banyak yang Anda punya, rasanya tidak pernah cukup, dan saat Anda meninggal, Anda akan tersiksa oleh pengetahuan bahwa sanak keluarga Anda yang tidak berguna, pemalas akan dengan serampangan memboroskan harta yang susah payah Anda kumpulkan. Inilah bagaimana Buddhis menjabarkan mereka yang tinggal di *alam hantu kelaparan*.

Beberapa orang pada dasarnya tidak memahami apa yang terjadi di sekitar mereka. Mereka bahkan mungkin dengan sengaja memutuskan untuk tidak memperhatikan penderitaan orang lain. Jika Anda adalah orang seperti ini, Anda akan berusaha sebisa mungkin menghindari perasaan bersimpati kepada siapa pun, secara aktif memupuk kebodohan, ketidaktahuan, dan kurang berempati kepada orang lain, dan bangga karena benar-benar tak tergerak oleh kesengsaraan kura-kura atau lobster ketika direbus hidup-hidup untuk disajikan sebagai makan siang Anda. Anda mendidik diri untuk menebalkan kulit sehingga tidak lagi merasakan apapun kepada siapa saja, dan Anda bergaul dengan orang-orang yang sifatnya persis dengan Anda. Anda merayakan kekerasan hati Anda lalu mengajarkan anak dan sahabat Anda untuk berkulit badak dan bersikap dingin seperti Anda. Bahkan meski Anda memiliki

uang jutaan, Anda tidak mampu mendermakan uang receh kepada anak jalanan berbaju kumal yang tak memiliki harapan untuk sekolah, atau bahkan melihat mainan saja tidak pernah, apalagi memainkannya. Ketika orang seperti ini terlahir kembali, mereka akan terlahir sebagai kudapan dan mangsa empuk makhluk lain yang lebih berkuasa. Anda tidak akan lagi memiliki rumah atau bahkan alamat surat, apalagi rekening bank. Jika dalam kehidupan sebelumnya Anda adalah pemburu, maka dalam kehidupan selanjutnya Anda akan diburu. Kapan pun Anda merasa cukup beruntung bisa menemukan segenggam makanan, Anda akan dengan penuh ketakutan dan was-was melindunginya dan hidup dalam ketakutan bahwa makanan itu akan direnggut dari Anda. Buddha menjabarkan alam ini sebagai *alam binatang*.

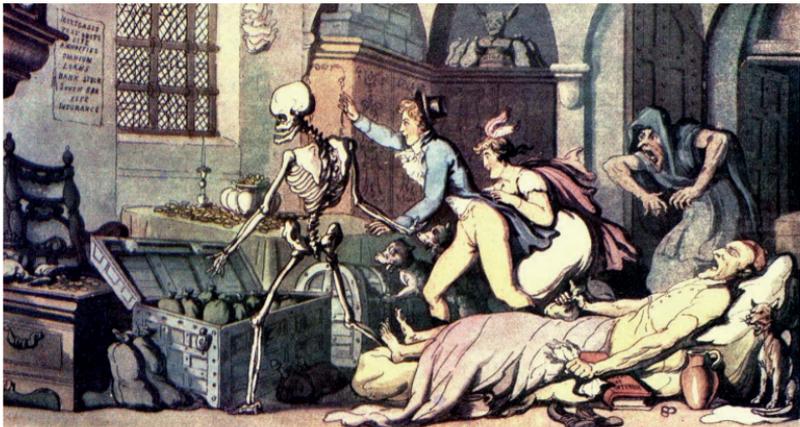
Jika Anda cemburu dan menindaklanjuti kecemburuan Anda dalam kehidupan ini, Anda juga akan cemburu dalam kehidupan berikutnya. Anda akan terlahir kembali ke dunia tempat orang lain selalu memiliki apa yang Anda dambakan: ‘penampilan’, tas tangan, sepatu, harta, pasangan hidup. Bahkan kendati Anda ‘memiliki segalanya’, Anda akan cemas bahwa orang lain memiliki lebih banyak dibanding Anda, serta segala yang mereka miliki itu lebih unggul. Kecemburuan dan kebiasaan berpikir terlalu jauh akan mendorong ketakutan Anda sampai kadar yang membuat Anda tidak akan pernah bisa santai. Batin Anda yang cemburu dan dengki akan selalu mencari kesalahan pada mereka yang berjaya, berhasil, tersohor, dihormati, dan dijunjung. Anda akan terus-menerus menipu diri sendiri dengan meyakinkan diri Anda bahwa kritik yang didasari kecemburuan Anda sesungguhnya adalah analisis yang objektif, terbebas dari ikatan emosional. Sesungguhnya, jenis ‘pemikiran kritis’ seperti inilah yang membuat Anda mustahil berbahagia atas sukacita orang lain atau berbagi kebahagiaan dengan mereka. Alih-alih, batin Anda akan terbakar oleh pikiran mengenai cara menunjukkan kepada orang yang Anda cemburui



Neraka

bahwa mereka tidak sepintar atau sepenting yang mereka pikirkan. Buddhis menyebutnya *alam asura*.

Jika Anda sangat bangga dan kehidupan Anda terdorong oleh keangkuhan, Anda juga akan congkak dalam kehidupan berikutnya. Orang yang angkuh senantiasa yakin bahwa mereka berada di landasan moralitas yang lebih luhur. Mereka terlahir di dunia di mana setiap orang menderita perpaduan kejiwaan klasik antara merasa lebih rendah dan merasa lebih unggul. Ini adalah dunia yang cara pandangnya sangat sempit; semua orang memiliki batin yang picik, kedaerahan, menutup diri, sempit, udik, melihat ke diri sendiri, terbatas, terkekang, konservatif, kuno, mengutamakan keuntungan jangka pendek, remeh, memakai kacamata kuda, rabun dekat, tidak suka bergaul, tidak berpikiran terbuka, dan tidak suka dengan perbedaan. Jika Anda terlahir ke alam ini, tak seorang pun akan menyukai Anda dan Anda tidak akan harmonis di dalamnya. Akan tetapi, Anda akan merasa bangga menjadi anggota ‘masyarakat yang bebas’. Yakin bahwa pandangan Anda adalah yang paling objektif dan paling demokratis, Anda tidak segan mengecam orang lain karena memiliki pandangan lain atau seperangkat nilai atau



Akhir Si Kikir

prinsip alternatif. Tidak mampu menoleransi bentuk pertentangan apapun, Anda akan memaksakan nilai dan cara hidup Anda kepada mereka yang menurut penilaian Anda primitif, payah, atau ‘jahat’, hanya karena mereka tidak setuju dengan Anda. Lalu dengan berupaya memaksa mereka melakukan seperti yang Anda lakukan, Anda akan membuat mereka menderita. Inilah yang Buddhis sebut sebagai *alam dewa*.

Alam terakhir di antara enam alam adalah *alam manusia*. Meskipun, pada akhirnya, kita harus membebaskan diri kita dari alam ini juga, jika Anda belum siap untuk pencerahan, ini adalah alam terbaik untuk terlahir kembali – untuk sementara. Jika kehidupan ini terdorong oleh nafsu menggebu-gebu, Anda juga akan penuh hasrat dalam kehidupan berikutnya, selalu sibuk dan selalu hendak melakukan sesuatu. Sebagai manusia, Anda menderita mentalitas “kekurangan, ketidakpastian terus-menerus dan, tentu saja, kelahiran, usia tua, sakit, dan kematian. Anda dikelilingi orang dan hal yang Anda inginkan, tetapi Anda tak pernah memperoleh yang benar-benar Anda inginkan. Dan selalu berakhir dengan terpisah dari orang-orang yang dicintai karena Anda menghabiskan



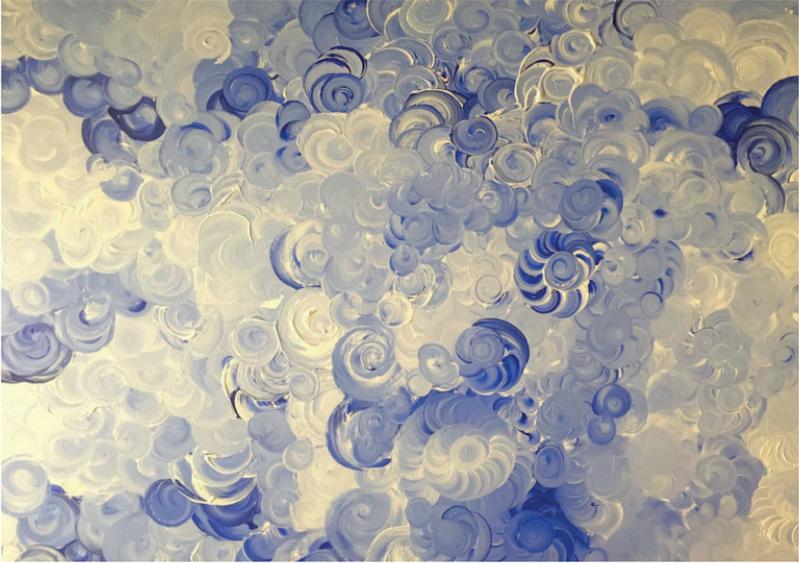
Alam Binatang



Para Makhluk Halus Sedang Berperang

seluruh waktu Anda untuk menghasilkan uang yang Anda pikir akan dibutuhkan dalam masa depan yang tak pernah datang.

Meski terdapat hal-hal yang tak menguntungkan ini, alam manusia tetap merupakan alam yang lebih dipilih oleh orang-orang spiritual. Kendati semua penderitaan kita, manusia menikmati momen-momen kesadaran yang langka, terdorong oleh kesedihan, kemurungan, kemalangan, dan penderitaan ekstrem. Kita juga memiliki kemampuan untuk membebaskan diri kita dari belenggu yang kita buat sendiri, yang jauh lebih sulit untuk dilakukan di alam lainnya.



Memandangi Awan

Omong-omong, meski Buddhisme menjabarkan mengenai *enam* alam, samsara sesungguhnya tersusun dari alam-alam yang tak terhitung banyaknya, sebagian besar bahkan tidak terjangkau oleh imajinasi kita.

Hari Penghakiman

Banyak agama memperingatkan bahwa pada saat kematian, pengikut mereka akan muncul di hadapan hakim yang akan menimbang perbuatan baik dan buruk mereka, lalu mengirim mereka yang melakukan lebih banyak kebaikan ke surga, dan yang melakukan lebih banyak keburukan ke neraka. Buddhisme, di sisi lain, mengajarkan bahwa satu-satunya hakim yang akan berdiri di depan adalah batin Anda sendiri.

Bayangkan Anda mencuri sesuatu dari seorang teman dan berhasil melakukannya tanpa tertangkap. Meski Anda



Penghakiman Akhir

menghindari hukuman, Anda masih harus hidup bersama diri Anda dan selama bertahun-tahun kesadaran akan perbuatan tercela itu membuat Anda merasa tidak nyaman. Sama pula, ketika Anda meninggal, rasa bersalah akan memastikan bahwa Anda mengingat semua hal yang merugikan dan tidak baik, yang telah Anda katakan dan lakukan dalam hidup Anda dan ingatan itu akan membuat Anda menderita. Tapi tidak akan ada sosok

yang terpisah dan berada di luar Anda yang akan menghakimi Anda; tidak ada makhluk yang perkasa dan maha kuasa yang menimbang perbuatan baik dan buruk Anda dengan timbangan, atau mencatat segala hal yang telah Anda lakukan dengan buku catatan besar. Tidak akan ada penghakiman dari luar atas perbuatan Anda selama hidup.

Buddhis meyakini bahwa sebab dan kondisi yang kita kumpulkan, yang belum terhalang sebab-kondisi lainnya maupun yang matang berbuah, tidak akan lenyap dengan sendirinya. Apakah motivasi di balik segala yang Anda pernah pikirkan, ucapkan, atau lakukan itu baik, bajik, luhur, atau buruk, tidak ramah, dan kejam, jika karma itu belum dimurnikan, maka Anda akan menuai hasilnya. Ini, tentu saja, dapat ditafsirkan sebagai penghakiman. Namun *Anda*-lah yang menghakimi motivasi dan perbuatan Anda sendiri, bukan sesuatu di luar sana.

Pada dasarnya, kematian Anda, pengalaman setelah kematian, dan kelahiran kembali pada masa mendatang ditentukan oleh sebab, kondisi, motivasi, dan perbuatan yang telah Anda kumpulkan selama banyak masa kehidupan.

Adakah Surga dan Neraka?

Buddhisme memberitahu kita bahwa baik surga maupun neraka adalah keadaan batin. Dengan demikian, bergantung pada seberapa baik Anda mengendalikan batin – intinya, apakah selama hidup Anda bersiap menghadapi kematian atau tidak – pada saat kematian Anda mungkin membayangkan bahwa Anda sedang mengalami surga atau neraka. Apa yang Anda lihat akan bergantung pada proyeksi batin Anda. Anda mungkin tidak melihat penjaga neraka berkepala lembu seperti yang diuraikan dalam naskah suci Buddhis; makhluk yang dimunculkan imajinasi Anda mungkin bahkan lebih mengerikan lagi. Dan

omong-omong, makhluk seperti penjaga neraka berkepala lembu itu semuanya bersifat simbolik.

Dengan persiapan dan motivasi yang benar Anda mungkin mengalami proyeksi alam Amitabha, yang merupakan surga versi Buddhis. Tetapi jika kebiasaan Anda didorong oleh emosi negatif, batin Anda sama mudahnya dapat memproyeksikan alam yang buruk, mengerikan, dan tidak stabil – alam neraka. Entah itu surga maupun neraka, kedua pengalaman itu diciptakan dan diproyeksikan oleh batin. Tidak ada yang eksis di luar batin Anda sehingga tidak ada surga atau neraka yang eksis secara eksternal.

Apa yang Berlanjut Setelah Kematian?

Apakah suatu ‘aku’ atau ‘diri’ atau ‘jiwa’ berlanjut setelah kematian? Ya. Sama seperti selama ini ada ‘aku’ sepanjang hidup Anda, ada suatu ‘aku’ yang berlanjut setelah kematian. ‘Aku’ saya kemarin berlanjut menjadi “aku” saya hari ini; “aku” saya tahun lalu berlanjut menjadi “aku” saya tahun ini. Dan ‘aku’ saya hari ini akan berlanjut menjadi ‘aku’ setelah saya meninggal.

‘Aku’ ini tidak seperti konsep religius mengenai jiwa yang dibicarakan dalam agama Samawi, ‘aku’ ini hanyalah asumsi atau penalaran yang diyakini. Dengan kata lain, ‘aku’ adalah khayalan. Tapi jangan membenci ‘aku’ hanya karena aku adalah khayalan. Semua khayalan kita sangatlah kuat dan ilusi ‘aku’ adalah yang paling kuat dari segala khayalan.

Kamus Inggris Oxford memberitahu kita bahwa agama Samawi menganggap jiwa sebagai “bagian spiritual atau bukan material dari manusia atau binatang, yang dianggap kekal”. Agama ini juga memercayai bahwa binatang dan makhluk hidup lainnya memiliki jenis jiwa yang berbeda dibanding manusia. Buddhis, di sisi lain, percaya akan kesinambungan. Kita memercayai bahwa gagasan kita mengenai suatu ‘aku’ atau ‘diri’ akan berlanjut setelah kematian dan dalam kehidupan baru. Tapi, tentu saja, kita juga harus ingat

bahwa konsep ‘kesinambungan’ merupakan kebenaran yang relatif, dan seperti segala kebenaran relatif lainnya, ini diciptakan oleh batin yang mengelabui.

Jika saya memantik korek api untuk menyalakan lilin putih, kemudian menggunakan lilin itu untuk menyalakan lilin biru, apakah api yang sama menyala baik di lilin putih dan biru? Ya dan tidak. Dan ‘ya dan tidak’ dapat diterapkan pada semua kebenaran relatif. Jika Anda hendak bertanya, apakah ‘Anda’ hari ini sama dengan ‘Anda’ yang besok, jawabannya akan ya dan tidak, karena ada kesinambungan tetapi hanya di tataran relatif.

Satu-satunya momen suatu ‘aku’ atau ‘diri’ tidak akan berlanjut ke kehidupan baru adalah saat kita tercerahkan. Begitu kita tercerahkan, gagasan “diri” tidak lagi diperpanjang, termasuk juga gagasan ‘waktu’. Karena itu, bagi yang tercerahkan tidak ada yang namanya kesinambungan atau kelahiran kembali.

Pada dasarnya, batin terus berlanjut setelah tubuh mati dan dalam Buddhisme, batin lebih penting dibanding tubuh. Tanpa batin, badan tidaklah berarti dan, seperti pakaian, dapat diubah dan digantikan.

Embun beku di rumput:
wujud fana,
Ya, tapi juga tidak!²⁷

Zaishiki

Apa Kita Semua Menjadi Hantu Setelah Mati?

Tidak ada jawaban mudah untuk pertanyaan ini.

Buddhis meyakini bahwa meski hubungan antara batin dan badan sangatlah kuat, keduanya pada dasarnya terpisah – jika Anda memotong tangan Anda, batin Anda tidak akan menjadi lebih kecil. Buddhis meyakini bahwa hantu adalah makhluk yang

tak memiliki unsur materi atau fisik sehingga tidak memiliki tubuh fisik berupa darah dan daging yang utuh, meski sebagian hantu memiliki wujud yang menampakkan bagian tubuh.

Menurut Buddhisme, kita menjadi hantu pada momen kita meninggal – bukan jenis hantu yang digambarkan dalam budaya barat, tetapi yang Buddhis sebut sebagai ‘makhluk bardo’. Makhluk bardo dapat mencerap dan, seperti hantu barat, tidak memiliki tubuh yang padat. Ini berarti bahwa baik hantu barat maupun makhluk bardo tidak perlu menggunakan pintu untuk bergerak dari satu ruangan ke ruangan yang lain.

Dalam hampir semua budaya barat yang memercayai adanya jiwa, hantu pada umumnya dianggap sebagai perwujudan jiwa orang mati yang kasat mata tapi tidak memiliki tubuh fisik. Buddhis, seperti yang telah saya katakan, tidak memercayai jiwa sebagai fenomena yang betul-betul ada. Jadi hantu yang dibicarakan oleh mereka yang memercayai bahwa jiwa itu benar-benar ada sudah pasti berbeda dengan makhluk bardo yang dipercayai Buddhis.

Seperti manusia, sebagian hantu itu bersifat bengis dan jahat, dan banyak yang resah. Tapi pemikiran pertama sesosok hantu bukanlah dengan sengaja hendak melukai orang lain, melainkan bagaimana cara bertahan hidup. Maka jelas sekali, jika Anda mengancam kelangsungan hidupnya, hantu itu tidak akan senang. Tapi karena makhluk hidup memiliki tubuh fisik sedangkan hantu tidak, maka tidak banyak yang dapat dilakukan sesosok hantu. Sebagian besar makhluk hidup tidak bisa melihat hantu, tapi sebagian besar hantu bisa melihat makhluk hidup, yang merupakan kerugian besar. Orang-orang menduduki kursi milik hantu sepanjang waktu karena mereka tidak bisa melihat bahwa hantu yang telah duduk di sana. Anda bisa saja sedang menduduki kursi milik hantu saat ini juga.

Buddhis menganggap banyak makhluk halus yang dipuja para dukun tergolong sebagai hantu, namun sesungguhnya lembut



Arwah yang Mati Terus Mengawasi

seperti itu hanya memberikan pencapaian yang biasa-biasa saja, seperti kesuksesan dalam bisnis, panen yang baik, dan seterusnya.

Apakah Kita Semua Mengambil Identitas Baru Setelah Kematian?

Ya. Tapi ingat, 'identitas' adalah suatu ilusi. Apakah Anda yakin Anda tahu siapa diri Anda saat Anda sedang membaca tulisan ini? Dan mungkinkah Anda akan terus dianggap sebagai ibu dari putri Anda saat ini pada kehidupan berikutnya? Renungilah hal itu! Berdasarkan hukum karma, jika Anda terlahir kembali sebagai seekor ayam, putri Anda yang sekarang mungkin akhirnya malah memanggang dan menyajikan Anda sebagai santapan keluarga.

Anda hampir dipastikan akan bertemu dengan keluarga dan sahabat Anda dalam kehidupan berikutnya – mungkin hingga berjuta-juta kali. Yang jauh lebih tidak pasti adalah apakah Anda akan mengenali atau tidak atau bahkan saling menyukai. Anda mungkin bahkan langsung merasa tidak suka kepada sahabat karib Anda dalam kehidupan lampau dan benar-benar tidak peduli kepada mereka. Atau, seperti yang baru saya katakan, Anda bisa menemukan diri Anda dipanggang oleh anak perempuan Anda dalam kehidupan ini untuk dijadikan makan siang pada hari Minggu.

Jika Anda terlahir kembali dalam keluarga yang sama, betapa pun tingginya kasih sayang Anda kepada orang tua dan anggota keluarga dalam kehidupan ini, dalam kehidupan berikutnya, Anda bisa berakhir membenci mereka dan segala hal yang mereka sayangi. Jika Anda tinggal dalam rumah yang sama, Anda mungkin membenci kamar Anda yang ketinggalan zaman. Lalu bagaimana jika Anda terlahir kembali sebagai seekor lalat? Kenyataan bahwa rumah itu adalah ‘tempat tinggal’ lampaunya tidak ada artinya bagi seekor lalat. Bagaimana jika Anda terlahir kembali dalam rahim anak perempuan Anda yang sekarang? Itu akan membuat Anda menjadi cucu Anda sendiri. Dan pada saat Anda dewasa, Anda mungkin memiliki karier yang berlawanan dengan nilai-nilai yang dijunjung tinggi oleh kakek atau nenek Anda.

Pada dasarnya, manusia itu selalu resah tentang jati diri mereka yang sesungguhnya. Pemaknaan identitas kita ditentukan oleh kebangsaan, agama, dan kewarganegaraan, kemudian makin dibentuk oleh kelompok yang kita dukung. Kita mungkin memutuskan untuk menjadi pendukung setia NRA (*National Rifle Association* - Asosiasi Pendukung Hak Memiliki Senjata Api di Amerika Serikat), atau organisasi pelestarian hewan untuk penyelamatan penyusut, atau melindungi harimau, atau bergabung dengan klub yang ‘benar’, berdoa dengan kelompok religius yang



Tentara Mati dari Film Akira Kurosawa, *Dreams*

paling ‘benar’, atau berupaya hidup dalam apa yang kita percayai sebagai negara ‘bebas’. Dan kita melakukan semua ini sekadar untuk menegaskan kembali, berulang kali, bahwa kita adalah orang yang sama seperti identitas kita.

Jadi pantas untuk diingat dalam batin bahwa ketika kita mati dan berkeliaran dalam bardo, tidak hanya rasa ketidakmapanan ini yang akan menjadi seribu kali lebih sengit, tetapi kerinduan kita akan suatu perasaan memiliki identitas sejati akan sepuluh ribu kali lebih kuat. Rasa tidak mapan dan ketidakpastian yang tak kunjung tuntas tersebut kemudian bisa menjadi begitu meradang dan parah, sehingga akhirnya kita meragukan keberadaan kita dalam tingkatan yang belum pernah kita alami sebelumnya.

Bisakah yang Mati Berbicara kepada yang Masih Hidup?

Anda mungkin akan mampu melihat yang masih hidup selama beberapa hari setelah Anda meninggal dan mungkin bahkan mencoba berkomunikasi dengan mereka. Dalam praktiknya, yang

mati jarang berhasil berinteraksi dengan yang hidup, dan seiring waktu, yang mati sama sekali tidak mampu melihat yang masih hidup.

Salah satu pengalaman paling menyakitkan yang diderita makhluk bardo adalah hilangnya bentuk interaksi sosial, yang telah menjadi kebiasaan saat mereka masih hidup secara mendadak. Mereka merasa tersesat, ditinggalkan, dan sangat kesepian. Inilah salah satu alasan mengapa motivasi dan tindakan dari yang hidup begitu penting, terutama jika menyangkut pembagian uang, sumber daya, dan harta milik almarhum. Orang yang telah mati mungkin hanya bereaksi dengan kuat terhadap yang masih hidup tatkala mereka terpancing emosinya. Tetapi emosi ekstrem sangatlah berbahaya bagi orang yang sudah mati. Jika makhluk bardo naik pitam karena sepupu yang dibencinya mengambil koper kulit yang begitu disayanginya, kilasan emosi itu bisa memiliki kekuatan untuk menghalangi orang yang sudah mati tadi masuk ke bardo pembentukan, dan bahkan menyebabkan mereka terperangkap sebagai lembut negatif. Jika hal itu terjadi, pengalaman bardo mereka tidak akan terbatas hanya selama empat puluh sembilan hari, tapi bisa berlangsung berkalka-kalka.

Berapa Lama Sebelum Terlahir Kembali?

Pada umumnya, waktu yang diperlukan oleh orang yang sudah mati untuk melewati bardo-bardo ini menuju kehidupan yang baru adalah empat puluh sembilan hari, tetapi ini hanyalah penyamarataan. Berapa lama waktu yang Anda habiskan dalam bardo bergantung pada kekuatan karma pribadi Anda; waktunya bisa saja empat puluh sembilan tahun, empat puluh sembilan kalpa, atau empat puluh sembilan detik.

Pada detik setelah seseorang meninggal, jika karma mereka unggul, mereka dapat meraih pencerahan dalam bardo dharmata, tetapi jika karma mereka buruk sekali, mereka mungkin

menemukan diri mereka dalam neraka yang paling dalam. Jika orang yang meninggal tadi tidak memiliki cukup karma untuk terlahir kembali, mereka mungkin harus menunggu dalam bardo selama berkalpa-kalpa. Pada dasarnya, setiap individu akan mengalami momen kematian yang berbeda dan waktu yang dihabiskan dalam setiap tahapan proses kematian dan kelahiran kembali akan berbeda pula.

Mengapa Kita Kehilangan Ingatan Saat Kita Meninggal?

Orang kehilangan ingatan mereka karena banyak penyebab. Saat kita masih hidup, ingatan kita datang dan pergi sepanjang waktu dan demikian pula begitu kita mati.

Manusia cenderung memiliki satu kebiasaan yang sangat kuat yang tidak hanya mengambil kendali tetapi juga menghancurkan semua kebiasaan lainnya. Kecenderungan kebiasaan yang sangat umum inilah yang membuat jalur spiritual bekerja. Pada jalur spiritual, kita menghancurkan kebiasaan buruk kita dengan menerapkan kebiasaan baru yang lebih baik, sampai pada akhirnya kita sepenuhnya melampaui jalur kebiasaan ini.

Kejutan yang kita alami tatkala batin dan tubuh terpisah biasanya menyebabkan kita kehilangan ingatan. Jika kecenderungan Anda terhadap kemarahan dan suka menyerang itu kuat saat Anda masih hidup, dan terutama jika Anda marah dan agresif saat Anda menjelang ajal, dampak dari emosi yang kuat itu tidak akan mudah dihapus. Ingatan mengenai kebiasaan marah Anda mungkin berlanjut dalam kehidupan berikutnya, lagi-lagi Anda akan menjadi orang yang marah dan suka menyerang. Jika selagi masih hidup Anda melatih batin dalam kemawadhirian, cinta kasih, dan welas asih, atau membuat tekad kuat berdasarkan bodhicitta, maka ingatan positif akan welas asih, sifat tak mementingkan diri, akan tetap utuh dan Anda akan

menjadi orang yang welas asih dan spiritual dalam kehidupan selanjutnya. Pada dasarnya, yang Anda bawa itu terkait dengan seberapa piawainya Anda mengendalikan batin.

Salah satu produk sampingan yang mungkin timbul dari jenis watak dan sifat fisik tertentu adalah terlahir kembali dengan ingatan fotografis. Penyebab lain yang membawa menuju ingatan yang unggul adalah dengan melatih diri Anda untuk memusatkan perhatian dan tidak terhanyut oleh hal-hal yang mengalihkan perhatian. Ingatan yang baik terkait erat dengan kekuatan spiritual, yang mungkin merupakan cara sebagian ingatan bertahan setelah kejutan saat kematian, dan terbawa melalui bardo menuju kehidupan selanjutnya. Ingatan yang jernih atau traumatis kadang bertahan setelah kematian di bawah-sadar dan mungkin menjadi penyebab mengapa sekadar memikirkan laba-laba saja, bisa membuat ngeri sebagian orang.

Alaya

Memori bukanlah satu-satunya aspek diri kita yang memiliki potensi untuk dibawa ke dalam bardo dan kelahiran kembali berikutnya.

Buddhis meyakini bahwa pengaruh karma disimpan dalam apa yang kita sebut sebagai ‘alaya’, dan setelah kematian, alaya ini dibawa menuju kehidupan selanjutnya. Alaya bukan seperti konsep jiwa dalam agama Nasrani. Saya diberitahu, umat Kristiani memercayai bahwa jiwa yang Anda miliki saat ini adalah sama persis dengan jiwa yang akan pergi ke surga – atau neraka. Jika pemahaman saya benar, umat Kristiani memercayai adanya jiwa yang unik, eksis sejati, dan permanen. Buddhis tidak demikian; Buddhis memercayai kesinambungan. Kita mungkin bisa menerima gagasan adanya jiwa jika itu sama dengan alaya, tetapi gagasan itu tidaklah sama. Alaya pada momen ini tidak sama dengan alaya esok, tetapi mereka bukanlah entitas yang benar-benar terpisah. Buddhis memercayai

kesinambungan alaya sama halnya seperti Tom, Dick, dan Harry yang percaya bahwa mereka hari ini adalah orang yang sama dengan mereka yang kemarin. Pada saat bersamaan, Buddhisme Mahayana mengajarkan bahwa setiap hal yang terbawa terus dalam kesinambungan ini adalah khayalan, alaya tidak lebih dari sekadar khayalan.

Anda mungkin berpikir bahwa ini kedengarannya tidak logis, tetapi bagi Buddhis, *semua* konsep bersifat tidak logis. Konsep ‘arah’, ‘semua’, ‘umum’, dan terutama ‘kesinambungan’ dan ‘waktu’ semuanya itu sepenuhnya tidak sesuai logika. Tetapi hanya karena suatu gagasan itu tidak berdasarkan logika, bukan berarti gagasan itu tidak memiliki kekuatan. Dan semua konsep di atas ini sangatlah digdaya.

Apa itu ‘waktu’? Jawabannya tergantung. Apakah Anda bertanya sebagai filsuf, ilmuwan, atau resepsionis di tempat praktik dokter? Resepsionis dokter paling tertarik dengan waktu yang diukur dengan jam karena ia ingin tahu apakah pasien dokter itu ‘tepat waktu’. Bagi ilmuwan, “waktu dilambangkan dengan t atau variabel waktu dalam teori sains dasar terbaik”²⁸. Sedangkan para filsuf tidak begitu peduli akan definisi ‘waktu’ secara tepat, tetapi sangat tertarik dengan sifatnya.

Kekuatan dari keberagaman konsep ini adalah mekanisme kerja khayalan. Orang-orangan sawah menciptakan ilusi adanya orang, dan ilusi itu yang kerap berhasil menghalau burung gagak. Minum obat plasebo (diberi label seperti obat tapi tidak mengandung bahan aktifnya) bisa menghasilkan ilusi yang demikian kuatnya bagi beberapa pasien sehingga penyakit mereka sembuh. Dan ilusi demokrasi membawa banyak orang meyakini bahwa kebebasan dan keadilan itu ada di dunia. Ini, pada dasarnya, menunjukkan seberapa tidak logisnya mekanisme kerja batin manusia.

Meski alaya bersifat khayal, ketika ingatan memupus – dan ingatan cenderung memupus dengan cepat baik dalam kehidupan dan kematian – alaya tidak lenyap. Ilusi alaya akan terus berlanjut

sampai akibat dan pengaruh karma yang telah dikumpulkan selama banyak masa kehidupan itu dimurnikan atau dihancurkan. Anda mungkin tidak mampu mengingat perbuatan lampau Anda, tetapi itu tidak berarti bahwa pengaruh karma tadi telah dimusnahkan. Belum. Pengaruh karma Anda akan terus menciptakan lebih banyak delusi, lebih banyak harapan, dan lebih banyak ketakutan, serta akan memicu lebih banyak tindakan. Inilah sebabnya roda dari siklus keberadaan terus berputar. Sampai benih alaya terbakar, hancur, tercabut, atau dimurnikan, proyeksi enam alam tidak akan berhenti dan Anda akan terus menderita, merasakan kesakitan, dan seterusnya.

Kelahiran Kembali

Ada banyak keraguan zaman sekarang mengenai reinkarnasi, atau kelahiran kembali. Sedemikian rupa sehingga Buddhis yang baru kerap bertanya-tanya, apakah mereka benar-benar akan terlahir kembali setelah mereka meninggal.

Setiap hari, secara lumrah, kita menganggap akan ada hari esok, tetapi dalam kenyataannya, kita sedang membuat asumsi kasar – jenis asumsi yang para filsuf jabarkan sebagai ‘proyeksi yang kita sendiri anggap sebagai kebenaran’. Akan tetapi, hanya karena esok adalah asumsi, bukan berarti esok itu tidak ada. Sama halnya dengan setiap hal yang ada dalam dunia relatif ini. Setiap hal ada karena kita membuat asumsi, akan tetapi setiap unsur dalam dunia relatif ini adalah ilusi, mimpi. Meski makhluk berkesadaran seperti Anda dan saya memercayai khayalan ini sebagai sesuatu yang nyata, kita, pada kenyataannya, benar-benar terperdaya! Dan selagi kita terus menanggapi khayalan ini dengan serius, kita tidak hanya rentan terhadap delusi kelahiran kembali, tetapi juga terhadap delusi kematian dan delusi momen ini.

Apakah Anda percaya bahwa saat ini Anda sedang membaca buku? Jika iya, maka Anda terperdaya.

Apakah Anda memercayai bahwa ‘Anda’ yang sedang membaca buku ini kemarin sama dengan ‘Anda’ yang sedang membaca buku hari ini? Jika iya, maka Anda terperdaya.

Karena segala hal adalah delusi, maka baik keyakinan akan kelahiran kembali maupun keyakinan bahwa tidak ada yang namanya kelahiran kembali setelah kematian adalah delusi. Tetapi seperti yang saya sebutkan sebelumnya, hanya karena sesuatu itu adalah delusi, bukan berarti itu tidak memiliki kekuatan; semua delusi itu sangatlah kuat.

Dapatkah Kelahiran Kembali Dibuktikan?

Dr. Ian Stevenson di University of Virginia mencurahkan sebagian besar dari 40 tahun kariernya untuk mendokumentasikan ribuan kasus anak yang menyatakan bahwa mereka mengingat kehidupan lampayanya. Apakah karyanya membuktikan bahwa kelahiran kembali benar-benar ada? Dari satu sisi, ya, riset itu membuktikannya. Tetapi dari sudut pandang Buddhis, konsep seperti kelahiran kembali adalah kebenaran relatif, tidak pernah merupakan kebenaran mutlak. Buddhis hanya bisa menerima jenis riset yang digagas Dr. Stevenson pada tataran relatif karena Buddha tidak pernah mengatakan bahwa kelahiran kembali adalah kebenaran mutlak.

Bagi saya sendiri, keyakinan saya terhadap kesinambungan tidaklah menjadi lebih kuat atau pun lebih lemah hanya karena peneliti di suatu universitas akhirnya menemukan kekuatannya. Kelahiran kembali itu sekadar fenomena relatif yang diyakini sendiri, meskipun itu adalah fenomena yang sangat kuat. Bagi saya, kelahiran kembali itu sekadar demikian adanya.

Jujur saja, baik kita ingat atau tidak mengenai siapa diri kita dalam kehidupan lampau tidaklah penting – karena biasanya tidak banyak hal yang berharga untuk diingat.

Salah satu alasan Buddhis mempersiapkan menghadapi kematian dan bardo saat mereka masih hidup adalah untuk menjamin kehidupan berikutnya yang lebih baik. Dalam konteks ini, 'lebih baik' bukan berarti lebih kaya, lebih sehat, atau lebih cantik. 'Lebih baik' berarti Anda tidak tamak dan Anda berakal sehat, mengasihi, baik hati, jujur, dan terbuka terhadap kebenaran. Dengan kata lain, 'lebih baik' berarti memiliki kesempatan dalam kehidupan berikutnya untuk lebih mengenal Dharma.

Pertanyaan Seputar Kematian

Apakah pertanda kematian sebentar lagi terjadi?

Saya kira orang-orang zaman sekarang tidak punya waktu untuk melihat atau memperhatikan tanda-tanda yang meramalkan bahwa kematian sudah dekat. Beberapa pertandanya jelas terlihat: sendi Anda menjadi kaku, kulit Anda berkeriput, dan kesehatan Anda menurun. Inilah cara tubuh memberi tahu bahwa Anda sedang mendekati kematian. Tetapi karena orang pada zaman modern mengerahkan begitu banyak usaha untuk menutupi keadaan seperti itu, saya ragu banyak orang mau bersusah payah mencari pertanda ini, apalagi benar-benar berbicara mengenai kematian. Berapa banyak hotel bintang 5 yang menawarkan kursus akhir pekan tentang apa yang terjadi saat Anda meninggal?

Selain pertanda yang senantiasa kita lewatkan, ada banyak perasaan dan sensasi lain yang menandai tibanya kematian, termasuk firasat dalam bentuk mimpi – saya kira orang modern akan menertawakan gagasan untuk merenungi hal-hal seperti itu. Pertanda yang paling diandalkan orang Tibet dan Bhutan, kebanyakan pertanda ini berakar dalam cerita rakyat Himalaya alih-alih Buddhadharma, seperti berikut.

Sandarkan dahi Anda di telapak tangan kanan lalu lihatlah ke bagian dalam pergelangan tangan Anda. Apakah ada garis kosong di antara tangan dan lengan Anda? Jika ada, Anda akan meninggal dalam waktu tujuh hari.

Jika Anda bermimpi menunggang keledai tetapi menghadap ke belakang, Anda akan meninggal dalam tujuh hari.

Ketika Anda berdiri memunggungi matahari di depan sebuah tembok, jika tidak ada uap yang muncul dari bayangan kepala Anda, itu pertanda kematian sudah dekat.

Suara kaok gagak tertentu juga tercantum sebagai pertanda kematian dalam naskah tantra. Meski semua pertanda ini merupakan kebenaran relatif, tidaklah mudah untuk menganggap mereka hanya sekadar keyakinan budaya karena banyak di antaranya unik dan bersifat mistik sehingga sulit untuk sepenuhnya diterima atau ditolak mentah-mentah.

Adakah metode untuk mengetahui kapan persisnya kematian saya sebelum itu terjadi?

Di daerah Himalaya masih ada banyak guru besar yang memiliki kemampuan menentukan kapan tepatnya Anda akan meninggal. Tapi jika Anda telah berusia 50 tahun atau lebih, saya menyarankan Anda mempertimbangkan semua pertanda makin dekatnya kematian yang telah hadir dan memulai persiapan Anda – tidak ada ruginya dan hanya akan menuai manfaat. Sesungguhnya, pada momen kita terlahir, kita semua semestinya menulis surat wasiat, tetapi bagi kebanyakan orang modern, mereka akan berpikir bahwa saat itu terlalu dini.

Memikirkan tentang kematian membuat saya sendiri merasa ngeri dan patah semangat. Saya merasa takut dan menjadi depresi.

Kehidupan dan kematian itu sama saja. Jadi jika memikirkan mengenai kematian membuat Anda tertekan, cobalah renungi kehidupan.

Mestikah saya membeli lahan untuk makam sanak keluarga saya yang sekarat? Ataukah itu justru akan membawa ketidakmujuran?

Menurut Buddhisme, persiapan semacam ini tidak dianggap sebagai tidak mujur, tetapi sebagian budaya mungkin tidak setuju. Buddha sendiri tidak membuat anjuran untuk membeli lahan untuk makam.

Bisakah non-Buddhis terlahir kembali di ‘tanah suci’ selepas kematian?

Jika sahabat dan keluarga dari orang yang bukan Buddhis tadi melakukan perbuatan baik atas nama mereka dan meminta bantuan orang suci untuk sepenuh hati mendedikasikan praktik, meditasi, dan doa atas nama mereka, bahkan orang yang paling tidak luhur pun akan memiliki kesempatan untuk terlahir kembali di tanah suci – tetapi hanya jika mereka bersuka cita atas segala perbuatan yang dilakukan keluarga dan sahabat untuk mereka. Begitu kita mati, kita mungkin panik dan bisa menjadi begitu emosional dan marah sehingga peluangnya sangat tipis untuk bersuka cita atas perbuatan baik yang dilakukan atas nama kita. Jadi, pada umumnya, tidaklah bijaksana untuk bergantung sepenuhnya pada efek perbuatan baik dan praktik pada saat-saat terakhir. Selain itu, makin sulit bagi kita saat ini untuk menemukan orang suci yang mampu menolong.

Bisakah Anda menjelaskan fenomena yang dikenal sebagai ‘kemilau terakhir mentari terbenam’, saat orang yang menjelang ajal merasa bugar dan terbebas dari rasa sakit tepat sebelum mereka meninggal?

Saya tidak yakin mengenai apa yang persisnya Anda maksud, tetapi dikatakan bahwa mereka yang telah mengumpulkan banyak sebab dan kondisi yang mendukung kadang merasa lebih

baik tepat sebelum mereka meninggal. Jika orang seperti itu dibacakan instruksi yang ada di halaman 152, mereka mungkin akan mampu tetap tenang saat mereka meninggal, memahami apa yang diucapkan kepada mereka, lalu mengikuti nasihat tersebut.

Bisakah jiwa atau roh kembali ke suatu jasad setelah terpisah oleh kematian?

Dalam kasus yang langka, bisa. Bahkan meski keinginan terbesar makhluk bardo adalah kembali hidup dan mengambil kembali tubuh mereka, hampir tak ada yang berhasil melakukannya. Salah satu masalah untuk mereka adalah, selang beberapa hari atau paling lama beberapa minggu saja, mereka tidak bisa mengenali tubuh mereka sebelumnya. Akan tetapi, mereka gigih hanya menginginkan satu hal dan mati-matian menemukan jasad untuk beristirahat di dalamnya, bersembunyi, dan berfungsi sebagai manusia. Kerinduan mereka untuk hidup dan berkomunikasi menjadi sangat kuat.

Cerita mengenai kebangkitan kembali dikisahkan di seluruh dunia, jadi itu pasti masih terjadi, bahkan zaman sekarang. Mungkin kisah kebangkitan kembali setelah mati dari Tibet yang paling terkenal adalah mengenai perempuan bernama Nangsa Obum.

Nangsa Obum adalah gadis muda yang sangat cantik, baik hati, yang keinginan satu-satunya adalah mempraktikkan Dharma. Suatu hari, ada orang kaya yang terpikat oleh kecantikannya, mengelabuinya hingga menikahi putra orang kaya tersebut. Tak lama setelah pernikahan, Nangsa Obum diberikan kunci gudang penyimpanan keluarga itu dan diberi tanggung jawab mengelola rumah tangga keluarga itu. Iparnya murka! Kecemburuan dan kemarahan membuatnya tidak hanya memukuli Obum dengan ganas tetapi juga menuduhnya berselingkuh. Ikut murka, suami Nangsa Obum memukuli istrinya hingga tewas.

Begitu meninggal, Nangsa Obum melihat alam bahagia di mana orang bajik terlahir kembali serta delapan belas neraka yang disediakan bagi yang tidak bajik. Tiba-tiba, ia menyadari bahwa ia berdiri di depan Raja Kematian – ia merasa sangat gugup. Tapi sangat jelas bagi Raja Kematian bahwa Nangsa Obum adalah dakini hebat dan ia memiliki watak yang sepenuhnya murni dan tak tercela. Mengetahui bahwa Nangsa Obum akan memberi manfaat besar bagi yang masih hidup, ia mengirimkan Nangsa Obum kembali ke tubuhnya yang sesuai nasihat ahli nujum setempat, disemayamkan dalam gua di sisi gunung.

Tak lama kemudian, Nangsa Obum ditemukan oleh pelayan suaminya dan dikembalikan ke rumah keluarganya. Semua orang bergembira dan meminta maaf dengan tulus atas perlakuan mereka terhadap dirinya. Ia tinggal bersama dengan mereka untuk beberapa lama, tetapi karena tidak satu pun dari anggota keluarganya yang tertarik dengan Dharma, ia memohon izin untuk pulang ke rumah orang tuanya. Dengan berat hati, suami dan keluarganya mengizinkannya pulang.

Di rumah, Nangsa Obum memberi tahu orang tuanya mengenai segala hal yang terjadi kepadanya. Mereka menyambutnya kembali dan semuanya tampak baik-baik saja sampai ibunya menyadari bahwa Nangsa tidak akan pernah mau mendengarkan nasihatnya lagi tentang hidup berkeluarga dan memiliki anak. Saat amarahnya meledak, ibunya mengusir putrinya tadi dari rumah.

Alih-alih merasa sedih, Nangsa melihat kejadian ini sebagai kesempatan yang telah lama ia tunggu untuk mengabdikan segenap waktu yang ia miliki untuk Dharma. Ia pergi ke biara terdekat dan bersikeras untuk diizinkan tinggal di sana. Pada awalnya, Lama di biara itu menolak, tetapi saat Nangsa mengancam hendak bunuh diri jika ia tidak diizinkan tinggal di sana, Lama itu mengizinkannya bergabung dalam biara dan ia mendapat inisiasi ke dalam jalan Tantra. Setelah tiga bulan melakukan retreat, ia mencapai realisasi.

Pada saat itu, keluarga suami Nangsa mendapatkan berita bahwa Nangsa sedang tinggal di Biara Sera Yalung dan berangkat disertai pasukan untuk membunuh semua biarawan, menghancurkan biara itu, dan mengambil kembali Nangsa. Pertempuran mengerikan kemudian terjadi. Banyak biksu dibantai dan lebih banyak lagi yang luka-luka. Tepat ketika keluarga itu hendak membunuh Lama disana, Lama itu melayang ke udara, secara ajaib membangkitkan yang mati, menyembuhkan yang terluka, dan mulai menegur para bangsawan dan pasukan mereka karena perlakuan mereka terhadap Nangsa dan karena tidak mempraktikkan Dharma. Ia kemudian meminta Nangsa mengungkapkan realisasinya agar semua orang dapat melihat, yang kemudian dilakukan Nangsa. Seluruh keluarga itu merasa sangat malu dengan kelakuan mereka, mereka menaruh senjata mereka dan seketika bertekad untuk mengikuti Dharma.

Alih keyakinan massal ini menjadi buah bibir di wilayah itu. Tak lama kemudian orang tua Nangsa mendengar semua yang telah terjadi dan mereka pun mendedikasikan sisa hidup mereka untuk menjalani Dharma.

Saya telah melakukan banyak perbuatan buruk dan memalukan dan saya tak pernah mengikuti jalan spiritual. Bagaimana cara saya bisa menghindari neraka atau kelahiran kembali dalam keadaan buruk?

Buddhis mengatakan bahwa kita mesti mempersiapkan diri menghadapi kematian sewaktu kita masih hidup, jadi saya pikir yang terbaik adalah mulai mempersiapkan diri dari sekarang. Meski perbuatan negatif yang Anda lakukan, jika Anda memiliki jasa kebajikan sehingga telah bertemu dan membuat hubungan karma baik dengan seseorang yang dapat memberikan instruksi inti kepada Anda tentang apa yang harus Anda lakukan setelah Anda meninggal, maka Anda mungkin dapat menghindari kelahiran kembali yang buruk dan neraka. Baik Anda

melakukannya atau tidak akan bergantung dari seberapa Anda memercayai pembimbing Anda dan instruksi yang diberikan.

Apa itu ‘instruksi inti’? Bayangkan Anda telah mengundang bos Anda ke rumah untuk makan malam. Pada momen terakhir, bos Anda menelepon dan mengatakan bahwa suaminya itu vegan dan saat ini hanya makan salad. Ini membuat Anda langsung panik, karena meski Anda punya banyak salad, Anda belum pernah berhasil membuat saus untuk salad. Anda menelepon sahabat karib Anda, yang merupakan koki jempolan, dan meminta nasihat darinya. “Cukup campurkan minyak zaitun yang bermutu dengan sesendok jus lemon atau cuka balsamik ditambah sejumput garam. Saus saladnya akan lezat”. Instruksinya, berdasarkan pengalamannya sendiri, bersifat sederhana dan jelas – sama seperti instruksi inti.

Pada momen kematian, instruksi yang dibutuhkan untuk mengatasi mimpi buruk saat jelang ajal haruslah sangat sederhana dan jelas sekali. Ajaran inti dirancang untuk menjelaskan apa yang persisnya sedang terjadi kala itu terjadi, dan untuk memberi tahu orang yang sekarat mengenai yang harus mereka lakukan begitu mereka mati.

Menurut Tantrayana, bahkan meski perbuatan seseorang selama hidupnya negatif dan tidak menjalin hubungan spiritual, jika mereka memiliki jasa kebajikan untuk bertemu dengan metode seperti ‘pembebasan dengan mengenakan’ (tagdrol), ada peluang yang cukup besar bahwa mereka akan terbebas pada momen kematian – lihat halaman 257.

Seperti semua metode tantra lainnya, kesuksesan metode tagdrol benar-benar bergantung pada bakti dan kepercayaan tanpa syarat. Sehingga, jika orang yang mati atau orang yang meletakkan tagdrol di jasad benar-benar meyakini metode ini, maka tagdrol itu akan memiliki kekuatan untuk membangkitkan dampak yang sangat positif bagi makhluk bardo tersebut, bahkan meski mereka yang hubungannya dekat dengan orang yang

meninggal tadi menganggap tagdrol sebagai takhayul yang tidak bermakna.

Kapan kesadaran saya memasuki kehidupan berikutnya? Apa saat janin terbentuk? Ketika sperma memasuki sel telur? Atau tepat sebelum bayi itu terlahir? Atau kapan?

Jawabannya tergantung. Pertanyaan ini menyiratkan bahwa kita semua akan terlahir kembali sebagai manusia, tetapi belum tentu hal itu yang terjadi. Tidak semua orang yang dulunya manusia dalam satu kehidupan akan terlahir kembali menjadi manusia dalam kehidupan berikutnya – mereka bisa terlahir kembali menjadi tonggeret atau kupu-kupu, yang mana kedua makhluk ini tidak berkembang biak dengan sperma dan sel telur. Atau mereka bisa terlahir kembali di alam dewa sebagai makhluk surgawi, yang sekali lagi, tidak ada sperma atau sel telur yang terlibat dalam perkembangbiakan mereka.

Kapan persisnya kesadaran memasuki tubuh selanjutnya, bergantung pada kekuatan karma yang mendorong atau menarik kesadaran menuju kelahiran berikutnya.

Misalnya, jika Anda sebentar lagi akan terlahir kembali sebagai manusia, Anda akan mengalami penglihatan kabur akan orang tua Anda sedang berhubungan intim. Jika Anda kemudian merasakan hasrat bagi ibu Anda dan kemarahan pada ayah Anda, maka Anda akan terlahir kembali sebagai laki-laki, sebagai putra; jika Anda merasakan hasrat bagi ayah Anda dan kemarahan bagi ibu Anda, maka Anda akan terlahir kembali sebagai perempuan, sebagai putri. Karena itu, emosi yang memicu masuknya kita ke alam manusia biasanya didominasi oleh kemarahan dan nafsu.

Pemicu kelahiran ulang ke alam asura adalah ketertarikan dan kenikmatan akan perselisihan, perkelahian, atau segala jenis pertengkaran.

Jika Anda mendengar musik yang indah atau mendapatkan kesan bahwa Anda berada dalam wisma yang mewah, Anda akan terlahir kembali di alam dewa.

Jika Anda mendengar jeritan dan tangisan orang yang Anda cintai dan berusaha menolong mereka, Anda berisiko terbawa ke alam neraka.

Tapi harap diingat, semua contoh ini hanyalah penyamarataan.

Bagaimana Mendampingi Orang yang Sekarat

APA YANG BISA KITA LAKUKAN bagi orang-orang tercinta yang menjelang ajal, terutama jika mereka saat ini atau dulunya tidak condong ke hal spiritual, alih-alih Buddhis? Akankah mendorong orang yang menjelang ajal dan yang meninggal untuk Berlindung dan membangkitkan bodhicitta itu benar-benar membantu? Lalu, bisakah non-Buddhis benar-benar memahami ajaran mengenai bardo? Ini adalah pertanyaan yang sangat bagus.

Keyakinan dan Motivasi

Pertama-tama, fakta bahwa Anda ingin membantu orang yang sekarat itu – bahwa Anda memikirkan mereka – menunjukkan adanya hubungan spiritual atau karma antara Anda dan orang itu.

Berapa banyak orang, binatang, serangga yang sekarat pada momen ini juga? Apakah kita memikirkan mereka semua? Tidak. Walaupun, sebagai Bodhisattva yang baik, kita semestinya peduli terhadap semua makhluk. Pada praktiknya, kita jarang melakukannya. Kita cenderung hanya memikirkan mereka yang dekat dengan kita.

Baik Anda menyadarinya atau tidak, setiap orang yang memiliki hubungan dengan Anda pastilah memiliki hubungan dengan

Dharma. Mengapa demikian? Karena mereka memiliki hubungan dengan Anda dan Anda memiliki hubungan dengan Dharma. Kenyataan bahwa Anda ingin membantu mereka berarti bahwa mereka pasti memiliki jasa kebajikan. Jadi teman non-Buddhis Anda yang sekarat tadi pasti memiliki pertalian tidak langsung dengan Dharma melalui Anda – pertalian yang sungguh akan membantu mereka. Inilah bagaimana pertalian itu bekerja.

Anda mungkin miskin dan tidak berdaya dari sudut pandang duniawi, tetapi orang yang kaya, terkenal dan berkuasa, yang tidak tahu apa-apa mengenai hal spiritual, sama sekali tidak akan berguna bagi sahabat Anda saat momen kematian. Perhatian terhadap kesejahteraan teman Anda yang sekarat serta kerelaan Anda untuk menyokong dan memedulikan mereka adalah kabar terbaik yang bisa mereka dapatkan. Anda mungkin satu-satunya orang yang dikenalnya, yang memiliki hubungan dengan Dharma dan mampu memberikan informasi yang mereka butuhkan mengenai cara mengarungi proses kematian dan setelahnya, dan melakukan praktik yang dibutuhkan. Maka aspirasi, bimbingan, dan pelimpahan jasa Anda adalah satu-satunya bantuan yang betul-betul bermanfaat bagi mereka. Mereka sangat mujur bisa mengenal Anda.

Dengan motivasi yang benar, Anda bisa yakin bahwa apa pun yang Anda perbuat akan membantu. Bahkan bila Anda kehilangan kesabaran karena terlalu lelah atau frustrasi, itu tidak akan menjadi masalah. Sebab, siapa yang tahu apa yang benar-benar membantu dan yang tidak? Mustahil, karena setiap orang berbeda. Yang dapat Anda lakukan adalah mengulurkan pertolongan yang Anda yakini sebagai yang terbaik.

Ciptakan Suasana Tenang dan Damai

Jika orang yang sekarat sedang kesakitan dan ketakutan tapi tidak mau mendengar diskusi atau melakukan praktik spiritual,

janganlah memaksakan gagasan atau metode Buddhis kepada mereka. Cukup buat lingkungan yang harmonis dan damai, dan selalu berkata jujur dan lugas.

Makin tenang seseorang saat kematian, makin baik. Ini berarti sikap, suasana hati, dan bahasa tubuh teman, keluarga, dan yang mendampingi orang yang menjelang ajal itu penting, karena terbentuknya suasana yang tenang dan penuh cinta kasih bergantung kepada mereka. Yang paling penting diatas segalanya adalah motivasi Anda. Tanamkan ini dalam batin saat Anda terlanda emosi; alih-alih hancur oleh emosi, pusatkan perhatian dengan tenang dan lembut untuk menghayati cinta kasih dan welas asih.

Mungkin mengagetkan tetapi non-Buddhis kerap menghadapi kematian dengan sikap batin yang lebih tenang dibanding sebagian besar Buddhis; menjadi Buddhis tidak menjamin mereka tenang.

Orang yang tak bisa diam dan mudah terusik, gugup dan gelisah, obsesif serta tidak mampu melepas dalam hidup ini, tidak bisa mendadak jadi tenang dan hening hanya karena akan meninggal sebentar lagi.

Ingat juga bahwa kegugupan dan kegelisahan fisik tidak serta-merta berarti orang yang sekarat itu tidak fokus atau tidak tahu apa yang harus mereka lakukan. Maka janganlah coba memaksakan interpretasi Anda tentang kondisi pikiran mereka.

Jika orang yang menjelang ajal adalah praktisi Shrivakayana, mereka akan mencoba berdiam dalam tanpa-ego atau merenungi Buddha, Dharma, dan Sangha.

Jika orang itu praktisi Mahayana, mereka akan mencoba berdiam dalam pandangan shunyata.

Seiring proses kematian, seorang Tantrika akan merenungi guru mereka, atau berbagai nama dan wujud Buddha Amitabha, Buddha Shakyamuni, Buddha Akshobhya, Avalokiteshvara, Guru Rinpoche Padmasambhava, Manjushri, Arya Tara, dan

seterusnya. Lalu pada momen kematian, mereka akan memikirkan deiti pribadi – ‘yidam’ mereka.

Senantiasa Sampaikan Kebenarannya

Sampai sekarang
Aku mengira
hanya orang lain yang mati—
bahwa kebahagiaan seperti itu
seharusnya jatuh padaku!²⁹

Ryoto

Bagaimanapun sulitnya kebenaran itu didengar, yang terbaik adalah jujur kepada orang yang sekarat. Kebanyakan dari kita memilih tidak memberi tahu orang yang kita cintai bahwa mereka menjelang ajal, walaupun kenyataannya begitu jelas. Sering kali kita berbohong karena kita tidak mau mengakui bahwa orang yang kita kasihi sebentar lagi akan meninggalkan kita. Harapan kadang membuat kita menyembunyikan fakta baik dari kita sendiri maupun orang yang kita cintai.

Orang-orang yang tidak pernah menjalani kehidupan spiritual kadang membayangkan bahwa merekalah satu-satunya yang mengalami derita kematian. Jelas sekali ini tidak benar, jadi ingatkan mereka kembali bahwa tidak seorang pun di dunia ini yang memiliki pilihan perihal kematian; semua orang harus mati, termasuk mereka. Hal lain yang berharga untuk disampaikan adalah bahwa kita tidak bisa tahu siapa di antara kita yang akan meninggal terlebih dahulu. Orang yang Anda cintai mungkin tengah dalam proses jelang ajal, tetapi kecelakaan bisa saja terjadi dan tak ada seorang pun yang tahu kapan dan bagaimana kita akan meninggal, dan tidak ada jaminan bahwa Anda tidak bakal meninggal sebelum mereka.

Bisakah Saya Benar-Benar Membantu?

Tanpa mencapai pencerahan, mustahil kita tahu pasti apakah yang Anda lakukan benar-benar membantu orang yang sekarat, atau pun orang yang masih hidup. Dengan niat terbaik, Anda bisa saja menyemangati sahabat yang sedang sakit untuk meminum obat tertentu, tapi Anda tak akan pernah tahu apakah obat itu membantu atau malah memperburuk. Kesehatan sahabat Anda mungkin terlihat cepat membaik, tapi dalam jangka panjang, efek samping obat itu bisa saja berbahaya – atau sebaliknya.

Tapi seperti yang telah saya katakan, hal paling penting dalam menawarkan pertolongan adalah motivasi Anda. Jika Anda memiliki hati yang baik dan senyum yang menyenangkan, jika Anda bersikap hangat, santun, dan rendah hati, serta jika Anda tulus ingin membuat kehidupan atau kematian seseorang menjadi lebih baik, tak peduli mereka agnostik, atheis, atau orang yang betul-betul asing, mereka akan menghargai segala yang Anda lakukan untuk mereka. Nyatanya, mereka mungkin akan menghargai bantuan Anda melebihi yang ditawarkan orang yang lebih dekat dengan mereka, karena tawaran mereka berdasarkan kewajiban, bukan cinta kasih.

Haruskah Kita Membahas Kematian?

Buddha mengatakan bahwa dari semua meditasi kemawasdirian, kemawasdirian akan kematian adalah yang paling penting, sehingga diskusi mengenai kematian itu tidak pernah mengundang kemalangan. Justru kita semua harus membicarakannya lebih sering dibanding biasanya. Kita semua pada akhirnya akan meninggal, jadi kematian bukanlah tema bagi yang menjelang ajal atau yang sudah renta saja. Saya rasa kita mesti mendorong banyak orang untuk memikirkan dan berbicara tentang kematian, jauh lebih sering dibanding yang sekarang mereka lakukan. Mungkin kita seharusnya mensponsori reklame raksasa di berbagai kota



“Detik-detik kehidupanmu berlalu”

besar dan stasiun kereta bawah tanah yang bertuliskan, ‘Detik-detik kehidupanmu berlalu’ dan ‘Setiap detik membawa Anda lebih dekat menuju kematian’. Bukankah perayaan ulang tahun semestinya mengikutsertakan pengingat bahwa kematian kini seratus lebih dekat?

Jika Anda tinggal di antara penganut materialis yang menganggap segala hal spiritual sebagai takhayul belaka, Anda perlu cukup piawai dalam memperkenalkan kematian ke dalam suatu percakapan. Di alam manusia ini, tema yang sulit untuk ditangani cenderung diabaikan atau disangkal, sehingga mengungkit tema kematian dengan terlalu blak-blakan akan

membawa risiko Anda dikucilkan orang yang berusaha Anda tolong.

Alih-alih, pusatkan perhatian untuk secara lembut memperkenalkan sedikit informasi umum mengenai ketidakkekalan. Tunjukkan bahwa ketidakkekalan dan perubahan tidak selalu negatif. Nyatanya, terdapat ketidakkekalan yang memungkinkan adanya perbaikan dan perubahan. Beri tahu bahwa justru karena segala hal itu tidak kekal maka kita bisa membuat kehidupan kita menjadi lebih baik. Tetapi sebelum perbaikan apa pun bisa dilakukan, kita pertama-tama harus memahami dan menerima hakikat tidak kekal dari fenomena. Setelah itu, Anda secara bertahap dapat memperkenalkan kenyataan bahwa hidup itu sendiri tidak kekal.

Tentu saja, bagaimana Anda membawakan tema kematian itu akan bergantung dari orang yang berusaha Anda tolong. Orang yang materialistik cenderung hanya memedulikan uang, kekuasaan duniawi dan jabatan mereka sendiri, serta bagaimana cara jaringan dan koneksi mereka dapat memberikan lebih banyak uang dan kekuasaan. Orang-orang seperti itu tidak mau repot-repot mengunjungi museum karena bagi mereka, kegiatan seperti itu hanya membuang waktu dan waktu adalah uang. Mereka tak akan pernah mempertimbangkan untuk bangun pagi demi menikmati matahari terbit, atau mengubah rencana mereka demi menyaksikan matahari terbenam – tidak akan pernah, kecuali mereka ingin mengesankan orang kaya lainnya dengan menggunakan latar tadi untuk swafoto. Maka memulai perbincangan mengenai kematian atau apa pun yang spiritual dengan orang seperti demikian tidaklah mudah. Jika Anda tidak bisa berbincang mengenai puisi atau filosofi dengan seseorang hanya karena tidak ada uangnya, bagaimana mungkin Anda dapat membicarakan kematian? Yang bisa Anda lakukan bagi orang yang materialistik hanyalah mendoakannya.

Tetapi banyak orang yang kelihatannya sangat materialistik, di luar dugaan bisa memiliki sifat spiritual, mereka hanya tidak menyadarinya. Setelah mengalami begitu banyak hal di dunia ini demi mengejar kepuasan materi – mereka sudah bepergian ke mana saja, melakukan segalanya, makan di restoran terbaik di dunia, dan seterusnya – saat seorang yang nyata-nyata materialistik menjadi jenuh dengan kehidupan kelas atas tadi, mereka memiliki peluang yang lebih besar untuk betul-betul menjadi spiritual dibanding kebanyakan orang yang mengaku dirinya Buddhis, Kristiani, atau Hindu. Kerap kali, orang yang menyatakan dirinya ‘spiritual’ tidak lebih baik dari orang spiritual materialistik yang menghabiskan hidupnya mengelabui diri mereka serta orang lain. Bahkan mereka justru orang yang paling sulit ditangani dalam diskusi kematian atau segala jenis praktik spiritual sejati.

Meski sahabat dan keluarga Anda mengatakan bahwa mereka bukan orang yang spiritual, jika mereka senang dengan hal yang magis dan mistik seperti puisi atau filosofi, serta jika mereka memiliki sifat cukup sentimental dan romantis untuk menatap matahari terbenam sembari membayangkan bahwa itu adalah matahari terbenam terakhir yang akan mereka lihat, mereka mungkin memiliki kapasitas untuk mendengar kebenaran. Jadi upayakan untuk menawarkan mereka sedikit informasi mengenai Dharma, tapi jangan terlalu banyak membanjiri mereka! Hadiah paling berharga yang dapat Anda berikan kepada sahabat, anak, dan keluarga Anda adalah Dharma. Usahakan menuangkan sedikit ke telinga mereka, tetapi jangan terlalu banyak. Dan jangan pernah memakai penjelasan Dharma untuk mengoreksi perilaku mereka. Jauh lebih baik menunggu sampai seseorang melakukan perbuatan yang layak dikagumi, termotivasi sifat tak mementingkan diri, sebelum mulai memperkenalkan aspek Dharma yang cocok sebagai cara menyetujui dan memberi mereka

semangat. Jangan pernah memaksakan keyakinan Anda kepada orang lain – itu tidak ada gunanya.

Bagaimana Menghibur yang Menjelang Ajal

Dorong orang yang sekarat untuk melepas segala kemelekatan dan kecemasan mereka terhadap urusan, tugas, rencana yang belum selesai, dan jangan terus-menerus memikirkan orang yang mereka cintai, rumah, pekerjaan, atau apa pun yang mengikat mereka pada kehidupan ini. Saya telah menyebutkan hal yang sangat penting ini sebelumnya.

Nasihati orang yang sekarat untuk menenangkan batin dan mempersiapkan diri untuk tahap berikutnya dengan cara membuat aspirasi bajik. Apa jenis aspirasi bajik yang dapat dibuat non-Buddhis? Mereka, misalnya, dapat membuat keinginan agar:

- orang yang benar-benar baik mencalonkan diri menjadi presiden Amerika Serikat dalam pemilu berikutnya
- masalah lingkungan terkait dengan pemanasan global dituntaskan
- lebih banyak pohon ditanam dan dipelihara
- ditemukannya obat murah untuk penyakit kronis yang melumpuhkan, tanpa efek samping yang buruk
- penemuan mobil yang dapat berjalan dengan bahan bakar gratis, ramah lingkungan, tanpa emisi karbon, dan memancarkan energi positif ke lingkungan

Jika Anda mengenal orang yang sekarat secara pribadi, Anda mungkin tahu apa yang mereka yakini. Bahkan orang terburuk di dunia pasti percaya pada sesuatu yang tak merugikan, jadi manfaatkan keyakinan itu. Mungkin mereka dapat beraspirasi untuk hanya bekerja dua hari dalam seminggu?

Anda juga boleh menyarankan agar orang tersebut melakukan sesuatu yang membuat mereka terkenal setelah mereka meninggal. Misalnya, mungkin mereka bisa menyumbangkan semua uang yang mereka miliki untuk mendirikan papan reklame dengan pesan seperti yang saya sebutkan di atas, yang mengingatkan kita semua mengenai realitas kematian – realitas yang kita semua harus hadapi. Atau hal sejenisnya.

Tanyakan orang yang sekarat tadi, apakah ada yang mereka ingin Anda lakukan untuk mereka. Tanyakan kepada mereka apa yang harus dilakukan terhadap uang, investasi, properti, dan harta mereka, lalu berjanjilah bahwa Anda akan melakukan yang terbaik untuk memastikan bahwa keinginan mereka akan terlaksana hingga detail terkecil. Sebagian orang menghabiskan seluruh hidup mereka mencemasi harta materi mereka, dan tidak akan mendadak berubah hanya karena sebentar lagi mereka akan mati. Tetapi mengetahui bahwa Anda akan berusaha sebaik mungkin untuk melaksanakan keinginan mereka, dapat membantu menenangkan kegelisahan mereka. Inilah alasan mengapa memberi tahu orang yang Anda kasihi bahwa mereka menjelang ajal adalah hal yang baik.

Jika orang yang menjelang ajal itu adalah Buddhis penganut shravakayana atau mahayana, ingatkan mereka kembali akan pentingnya aspirasi. Dorong mereka untuk beraspirasi agar tercerahkan, terlahir kembali dengan kemampuan mendatangkan manfaat bagi makhluk lain, serta bertemu dengan jalan yang benar – jalan cinta kasih, welas asih, dan non-dualitas Buddha Shakyamuni. Lanjutkan mengulangi pesan yang sama ini, baik dengan ucapan atau dalam hati, bahkan setelah orang itu meninggal.

Jika orang yang sekarat tadi adalah seorang Tantrika, bacalah instruksi yang telah disederhanakan pada halaman 231. Jika mau, Anda dapat membaca dari *Pembebasan Agung melalui Mendengar dalam Bardo*³⁰, atau memilih instruksi bardo otentik mana pun,

baik yang rumit atau sederhana, yang Anda kenal, atau salah satu dari banyak naskah yang tersedia untuk diunduh, misalnya:

- *The Excellent Path to Perfect Liberation: A Guidance Practice (Nedren) for the Dukung Rangdrol (Natural Liberation of Suffering) Practice of the Great Compassionate One from the Longchen oleh Dodrupchen Jigme Trinle Ozer:* www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-1/excellent-path-to-perfect-liberation
- *Root Verses of the Six Bardos* oleh Karma Lingpa: www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/karma-lingpa/root-verses-six-bardos
- *Crucial Advice: A Complete Set of Instructions for the Bardos* oleh Longchen Rabjam www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/longchen-rabjam/complete-set-instructions

Bacalah instruksi tadi dengan lantang kepada Tantrika tadi untuk mengingatkan mereka apa yang sedang terjadi dan apa yang mesti mereka lakukan.

Jika kerabat orang yang sekarat tadi Buddhis, mereka dapat membacakan Sutra Amitabha dengan lantang atau melafalkan mantra atau dharani yang paling mereka sukai.

- Sutra Amitabha yang lebih singkat tersedia untuk diunduh dari situs web 84000: read.84000.co/translation/UT22084-051-003.html

Katakan kepada sanak dan sahabat orang yang menjelang ajal itu bahwa, menurut ajaran bardo, kesadaran dan pencerapan orang yang mereka cintai akan terus berfungsi dari beberapa jam sampai beberapa hari setelah kematian. Ini berarti batin orang yang meninggal akan mampu melihat dan mendengar yang terjadi dalam keluarga mereka setelah jasad mereka dinyatakan telah mati. Inilah mengapa, secara tradisional, orang Tibet selalu menasihati keluarga dari orang yang menjelang ajal untuk tidak bicara mengenai surat wasiat dan memperebutkan warisan orang tersebut. Keluarga itu juga diberi nasihat untuk

tidak menyumbangkan harta almarhum kepada orang lain, atau membagikan barang koleksi milik mereka, selama mungkin.

Rasa Bersalah

Orang yang menjelang ajal kadang terserang rasa bersalah karena telah melakukan hal-hal buruk selama hidupnya. Jika Anda bersama dengan Buddhis yang sekarat yang memiliki perasaan buruk karena perilaku lampau mereka, sarankan agar mereka membebaskan diri dari rasa bersalah itu, dengan cara mengambil rasa bersalah semua makhluk dengan latihan Tonglen (lihat halaman 235): “Semoga rasa bersalah semua makhluk datang padaku.” Dengan melakukan ini, mereka tidak hanya melepaskan rasa bersalah, tapi juga merasa positif karena telah melakukan tindakan heroik dahsyat yang akan mengumpulkan jasa kebajikan dalam jumlah yang amat besar. Jasa kebajikan itu kemudian dapat didedikasikan untuk pencerahan semua makhluk, dedikasi ini menghasilkan lebih banyak jasa lagi yang dapat didedikasikan bagi kelahiran kembali yang lebih baik bagi semuanya, termasuk diri mereka sendiri.

Jika Anda pikir ini berguna, beri tahu orang yang sekarat itu bahwa menurut Buddha, rasa bersalah yang mereka alami diciptakan batin mereka sendiri, sehingga itu hanyalah proyeksi ciptaan sendiri yang tak boleh mereka biarkan menjadi obsesi.

Anda juga bisa menyarankan orang yang sekarat tadi untuk memvisualisasikan semua Buddha dan Bodhisattva berkumpul di langit hadapan mereka, lalu dari lubuk hati mereka yang terdalam, akui semua hal yang membuat mereka merasa bersalah.

Kepada Tantrika yang menjelang ajal, Anda dapat menyarankan agar mereka melafalkan mantra Akshobhya atau mantra seratus suku kata Vajrasattva.



Buddha Akshobya

Dharani Akshobhya

NAMO RATNA TRAYAYA OM KAMKANI KAMKANI ROCANI ROCANI
TROTANI TROTANI TRASANI TRASANI PRATIHANA PRATIHANA SARVA
KARMA PARAMPARANI ME SARVA SATTVANANCA SVAHA



Vajrasattva

Mantra Seratus Suku Kata Vajrasattva

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA
VAJRASATTVA TENOPA TISHTHA DRIDHO ME BHAWA
SUTOKHAYO ME BHAWA SUPOKHAYO ME BHAWA ANURAKTO
ME BHAWA
SARWA SIDDHI ME PRAYACCHA SARWA KARMA SU TSA ME
TSITTAM SHREYANG KURU HUNG HA HA HA HA HO BHAGAWAN
SARWA TATHAGATA VAJRA MA ME MUNCA VAJRI BHAWA MAHA
SAMAYA SATTVA AH

Mantra Enam Suku Kata Vajrasattva

OM VAJRA SATTVA HUM

Yang Perlu Disampaikan kepada Orang yang Sekarat

AJARAN shravakayana dan mahayana hanya menjelaskan sangat sedikit mengenai bardo sedangkan vajrayana banyak membahasnya. Meski semua Buddhis mendorong setiap orang untuk menyiapkan kematian selagi masih hidup, vajrayanalah yang menunjukkan momen kematian sebagai persimpangan istimewa dalam hidup manusia. Inilah momen berisi peluang spiritual luar biasa yang tidak boleh disia-siakan. Pesan intinya adalah: tidak pernah ada kata terlambat. Pada momen seseorang meninggal, batin mereka berada dalam keadaan paling jernih dibanding yang pernah dialaminya dan makin jernih lagi begitu tubuhnya mati. Maka jika Anda dapat memperoleh perhatian orang itu beberapa saat sebelum mereka meninggal – membuat mereka melihat dan menyimak perkataan Anda – maka mereka akan memiliki kesempatan yang baik untuk menangkap apa yang sedang dan yang sebentar lagi akan terjadi.

Seperti yang saya katakan sebelumnya, saat kita hidup, kita memahami, berkomunikasi, dan berinteraksi menggunakan perangkat filter kita masing-masing. Setiap filter yang dimiliki individu menentukan apa yang mereka lihat, sehingga ketika masih hidup, tidak ada di antara kita yang melihat dengan polos. Mata kita bukanlah kamera yang sekadar menangkap gambar apapun yang berdiri tepat di depan kita karena mata

kita dikendalikan oleh batin kita. Batin memilih citra mana yang direkam dan bagaimana menafsirkan gambar tersebut, berdasarkan pengondisian budaya, rintangan emosi atau psikologi, buku yang kita baca, kopi yang kita minum, pergaulan kita, dan seterusnya. Jadi *di dalam batinlah*; penonton, aksi menonton, dan semua pengaruh pribadi kita disaring, serta di dalam batinlah penafsiran kita berkumpul untuk menciptakan fenomena harapan, ketakutan, kesalahpahaman, dan seterusnya.

Entah Anda Buddhis atau bukan, batin terpisah dari tubuh dengan cara yang persis sama. Indra dan objek indra kita pun terurai dengan cara yang persis sama. Tanpa berbagai filter itu, mata Anda tak bisa melihat, telinga tidak bisa mendengar, lidah tidak bisa mencecap, dan seterusnya. Bayangkan pagi pada musim semi yang awalnya dingin, tetapi karena suhu tinggi diperkirakan akan datang, Anda mengenakan enam lapis pakaian. Terurainya indra-indra ini seperti menanggalkan enam lapis pakaian itu kala suhu meningkat. Berangsur-angsur, indra Anda akan meluruh, hingga untuk pertama kalinya, batin Anda benar-benar telanjang. Bagi kebanyakan dari kita, dampak dari hal ini sungguh membuat kita kewalahan.

Dalam hidup, tatkala Anda melihat suatu dinding, pengaruh budaya dan kebiasaan akan membuat Anda melihat dinding itu sebagai rumah. Seiring kebiasaan Anda mulai luruh, dinding itu akan makin tidak terlihat seperti dinding dan lebih seperti tumpukan bata. Lalu begitu faktor kebiasaan telah terkikis habis, tak peduli seberapa kuat Anda memelototi dinding itu, Anda tidak akan mengetahui apa yang sedang Anda lihat. Begitu tubuh meninggal, segala hal yang dialami batin menjadi polos tidak disaring sama sekali, dan segala fenomena halus – suara, cita rasa, bau, dan seterusnya – akan terasa aneh dan menakutkan. Akan tetapi, jika Anda diberikan informasi yang tepat pada saat yang tepat, kepolosan batin itu sendiri membuat Anda mampu melihat dan memahami apa yang terjadi secara jauh lebih cepat dibanding

saat masih hidup. Buddhis menjabarkan fenomena batin polos ini sebagai ‘batin Buddha’.

Kekuatan ‘Buddha’

Jangan khawatir apakah orang yang mati memiliki pengetahuan tentang Buddha dan Buddhisme atau tidak. Karena pencerapan mereka tidak lagi tersaring, makhluk bardo seratus kali lebih sadar dibanding ketika masih hidup. Dan karena orang yang telah mati lebih sadar maka penting sekali bagi yang masih hidup untuk mendorong mereka berlandung dan memperkenalkan ajaran bardo kepada mereka.

Gagasan ‘Buddha’ sungguh sangat mendalam. Ketika Anda memberi tahu makhluk bardo mengenai ‘Buddha’, Anda sedang memperkenalkan kepada mereka gagasan bahwa Buddha adalah hakikat batin mereka sendiri. Dari banyak aspek, ini adalah waktu yang sempurna, karena makhluk bardo mungkin lebih dekat dengan hakikat sejati batin dibanding makhluk berkesadaran mana pun.

Yang Harus Disampaikan Kepada Orang yang Sekarat

Jika orang yang menjelang ajal itu agnostik, atheis, atau bahkan orang yang benar-benar asing, serta jika mereka tidak gusar ketika Anda bicara pada mereka, katakanlah:

Anda kini menjelang ajal.

Kematian mendatangi setiap orang

Kita semua akan meninggal!

Anda bukanlah satu-satunya orang yang pernah terpaksa menghadapi kematian.

Tak seorang pun dari kita mengetahui kapan persisnya kita akan mati.

Hari ini, Andalah yang sekarat,
Tapi apa pun bisa terjadi,
Dan saya masih bisa meninggal lebih dulu dibanding Anda.

Jangan mengkhawatirkan hidup Anda,
Jangan mengkhawatirkan sahabat dan keluarga Anda,
Jangan mengkhawatirkan pekerjaan Anda.
Namun, ambillah kesempatan ini untuk damai dan mawas diri.

Dengan semangat yang sama, katakanlah apa pun yang perlu disampaikan, tetapi sampaikan dengan lembut dan baik hati. Kemudian lafalkanlah:

NAMO BUDDHĀYA
NAMO DHARMĀYA
NAMO SAṂGHĀYA

Terpujilah Buddha,
Terpujilah Dharma,
Terpujilah Sangha.

OM YE DHARMA HETU PRABHAWA
HETUN TESHAN TATHAGATO HYAVADAT TESHAN TSA YO NIRODHA
EWAM VADE MAHASHRAMANAH SOHA

Semua fenomena muncul dari penyebab;
Semua penyebab itu telah diajarkan oleh Tathagata,
Dan penghentian mereka pun telah dinyatakan oleh Shramana Agung.

Jika orang yang sekarat mau mendengarkan, beri tahu mereka mengenai bardo sesederhana mungkin. Beri tahu mereka bahwa Buddhis meyakini bahwa setelah kita meninggal, intisari kita melalui yang kita sebut sebagai 'bardo' dan itu ibarat sedang

menempuh perjalanan. Inilah perjalanan yang pada akhirnya setiap orang harus tempuh dan hanya akan berakhir begitu kita terlahir kembali pada kelahiran berikutnya. Beri tahu mereka bahwa meski Buddhis lebih suka mempersiapkan diri menghadapi pengalaman yang mereka temui dalam bardo saat masih hidup, tetapi tidak pernah ada kata terlambat.

Belakangan ini, sebagian orang merasa bahwa selagi orang tersebut masih hidup, mereka tidak boleh dipaksa melakukan sesuatu yang berlawanan dengan keinginan mereka. Namun begitu mereka meninggal dan menjadi sekadar kesadaran – makhluk bardo – segalanya menjadi berubah. Terpisah dari segalanya, makhluk bardo itu mungkin akan ketakutan karena mereka tidak tahu apa yang sedang terjadi dan mungkin sangat membutuhkan bantuan Anda.

Idealnya, batin orang yang menjelang ajal seharusnya tenang dan nyaman saat meninggal. Namun, bagi kebanyakan dari kita, masalah terbesar pada saat kematian akan sama dengan masalah terbesar dalam kehidupan: keegoisan dan keterpakuan terus-menerus pada diri sendiri. Untuk menangkalk keegoisan seperti ini, Buddhis berupaya memikirkan orang lain. Jadi, kala Anda mendampingi orang yang menjelang ajal, doronglah mereka berpikir melampaui diri mereka sendiri dengan membuat keinginan yang tulus agar semua makhluk berbahagia dan sejahtera. Dengan melakukannya, mereka akan menghadapi kematian dengan lebih berani dan tidak gentar. Anda juga bisa membacakan syair berikut ini dengan lantang sebagai pengingat, atau meminta anggota keluarga atau sahabat dekat dari orang yang menjelang ajal untuk membacakannya.

Semoga semua makhluk menikmati kebahagiaan dan penyebab
kebahagiaan,
Terbebas dari penderitaan dan penyebab penderitaan,

Semoga mereka tak pernah terpisah dari kebahagiaan agung
yang terbebas dari penderitaan,
Semoga mereka berdiam dalam ketenangseimbangan agung
yang terbebas dari kemelekatan dan kebencian.

Bergantung dari situasinya, Anda bisa mencoba memperkenalkan kekuatan aspirasi dan praktik Tonglen kepada mereka. Beri tahu bagaimana mereka bisa menolong diri sendiri maupun orang lain dengan beraspirasi, pada momen kematian, untuk mengambil semua ketakutan, derita, rasa bersalah, dan rasa waswas yang dialami makhluk hidup: “Semoga ketakutan, derita, rasa bersalah dan waswas semua makhluk datang padaku.” Pema Chödrön, salah seorang siswa terkenal dari Yang Agung Trungpa Rinpoche, menjelaskan bagaimana kerja praktik ini pada halaman 235.

Momen Kematian

Pastikan Anda memberi tahu orang yang sekarat tadi mengenai apa yang sedang terjadi pada mereka, dengan penuh cinta kasih dan welas asih.

Kini indra Anda tidak lagi berfungsi,
Batin Anda akan mandiri, polos, jernih dan mawas;
Anda belum pernah mengalami ini sebelumnya
Yang sedang Anda alami saat ini.
Inilah Buddha.

Berbicaralah dengan jelas, lembut, dan yakin, tapi juga tegas dan apa adanya. Niat Anda baik, jadi tidak perlu khawatir jika Anda terkesan terlalu mendesak. Sesungguhnya pada tahap ini, dengan segala cara, silakan *mendesak*! Kesadaran orang yang meninggal hanya butuh kurang dari sepersekian detik untuk mengalami batin mereka yang polos dan, meski pengalaman itu hanya sepersekian

detik, penting sekali bahwa mereka ‘memahaminya’. Inilah mengapa hal terbaik yang bisa Anda lakukan adalah terus mengulangi instruksi ini berkali-kali.

Orang yang meninggal tidak bisa mengganggu atau mengatakan terima kasih, dan mereka jelas tidak bisa memberikan imbalan. Jadi Anda tak akan pernah tahu apakah Anda didengar atau apakah yang Anda ucapkan itu membantu. Karena itu, memandu seseorang melalui proses jelang ajal dan kematian adalah aksi memberi yang sungguh tanpa kepentingan diri. Dan karena Anda tidak mendapatkan apapun dari menolong dengan cara ini, ini mungkin satu-satunya momen dalam hidup di mana perbuatan Anda sepenuhnya demi kepentingan orang lain.

Jika misalnya Anda tak mampu memandu seseorang karena anggota keluarga mereka ada di samping pembaringan dan mudah berang terhadap hal-hal berbau spiritual, selalu ingat bahwa Anda bisa memberi tahu orang yang menjelang ajal semua informasi ini begitu mereka meninggal. Dan siapa tahu, pasca-kematian mungkin waktu yang sempurna bagi mereka untuk berlindung. Bahkan bila kenyataannya tidak demikian, apapun yang Anda katakan tidak dapat melukai mereka. Meski almarhum penuh prasangka dan anti-agama, praktik welas asih dan bodhicitta Andalah yang benar-benar penting; jangan meremehkan dampaknya! Jika Anda memberi tahu seseorang yang secara klinis sudah mati dan berada dalam bardo bahwa mereka seharusnya berlindung, saya yakin mereka akan menuruti yang Anda katakan – mereka mungkin begitu ketakutan sehingga mereka rela mencoba hal apa pun.

Beristirahat dalam hakikat batin Anda merupakan praktik tertinggi untuk momen kematian. Jika Anda telah menerima instruksi yang relevan dan merupakan praktisi hakikat batin, hanya inilah yang perlu Anda lakukan.

Segera Setelah Momen Kematian

Bacalah syair berlindung sekali lagi dengan lantang, mantap, dan lembut.

NAMO BUDDHĀYA GURUVE
NAMO DHARMĀYA TĀYINE
NAMO SAṂGHĀYA MAHATE TRIBHYOPI
SATATAṂ NAMAḤ³¹

Terpujilah Buddha, Sang Guru;
Terpujilah Dharma, Sang Pelindung;
Terpujilah Sangha agung –
Kepada ketiganya, aku senantiasa memberikan penghormatan.

BUDDHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
DHARMAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
SAMGHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI³²

Aku pergi berlindung kepada Buddha.
Aku pergi berlindung kepada Dharma.
Aku pergi berlindung kepada Sangha.

Dalam Buddha, Dharma, dan Persatuan Tertinggi,
Aku berlindung hingga aku meraih pencerahan.
Melalui jasa dari mempraktikkan kedermawanan, dan lainnya,
Semoga aku mencapai kebuddhaan demi manfaat bagi semua makhluk.³³

Sampai intisari pencerahan dicapai,
Aku berlindung kepada para Buddha.
Aku juga berlindung di dalam Dharma.
Dan di dalam semua kumpulan Bodhisattva³⁴

Selalu panggil orang yang menjelang ajal atau yang sudah meninggal dengan menyebut namanya.

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,
[nama almarhum]
Anda kini sudah meninggal.
Bahkan meski Anda tidak religius,
Hal terbaik yang bisa Anda lakukan adalah mengambil
perlindungan.

Dengarkan yang akan saya katakan, lalu ulangi kata-kata saya:
Aku mengambil perlindungan di dalam Buddha, Dharma, dan
Sangha.

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,
[nama almarhum]
Kini Anda telah meninggal, batin Anda menjadi sangat perkasa,
Jauh lebih kuat dibanding batin mereka yang masih hidup.
Manfaatkan kekuatan ini sebaik-baiknya.
Gunakan untuk membantu yang lain.
Berpikirlah:
Saya ingin terus membantu semua makhluk di planet ini –
Semua manusia, semua makhluk hidup, serta lingkungan hidup.
Saya ingin membasmi kemiskinan, penyakit, kesenjangan, serta
ketidakadilan.
Saya ingin semua orang melihat dan mengetahui kebenaran.
Saya ingin membangunkan semua orang dari delusi bahwa
hidup ini akan kekal selamanya.
Saya ingin semua orang tidak terperdaya ilusi bahwa
Uang, kekuasaan, dan hubungan itu nyata, kekal, dan langgeng.

Semoga semua makhluk menikmati kebahagiaan dan penyebab
kebahagiaan,
Terbebas dari penderitaan dan penyebab penderitaan,

Semoga mereka tak pernah terpisah dari kebahagiaan agung
yang terbebas dari penderitaan,
Semoga mereka berdiam dalam ketenangseimbangan agung
yang terbebas dari kemelekatan dan kebencian.

Jika ada hal lain yang ingin Anda katakan kepada almarhum
– makhluk bardo itu – ucapkanlah sekarang, dengan baik hati
dan lembut.

NAMO BUDDHĀYA
NAMO DHARMĀYA
NAMO SAMGHĀYA

Terpujilah Buddha,
Terpujilah Dharma,
Terpujilah Sangha.

OM YE DHARMA HETU PRABHAWA HETUN TESHAN
TATHAGATO HYAVADAT TESHAN TSA YO NIRODHA EWAM VADE
MAHASHRAMANAH SOHA

Semua fenomena muncul dari penyebab;
Semua penyebab itu telah diajarkan oleh Tathagata,
Dan terhentinya semua penyebab itu pun telah dinyatakan oleh
Shramana Agung.

Beri tahu almarhum bahwa tak ada ruginya bagi mereka
mendengarkan apa yang Anda sampaikan. Perkenalkan mereka
kepada konsep ‘bardo’ lalu beri tahu mereka mengenai bardo
jelang ajal, dan seterusnya.

Kini Anda dapat menawarkan almarhum instruksi yang sama
seperti yang Anda berikan kepada Buddhis. Makhluk bardo bisa
mengikuti pelafalan dalam hati, maka jika ada alasan apapun yang
membuat Anda tidak mampu mengucapkan instruksi dengan
lantang, bacalah halaman berikut ini tanpa suara. Jika teman

Anda yang meninggal memeluk salah satu agama yang lebih dogmatis sehingga hanya anggota keluarga yang boleh mendekati jasadnya, Anda mungkin tidak diizinkan untuk melihat mereka begitu sudah meninggal. Dalam hal ini, perkenalkan teman Anda kepada ajaran ini dari rumah Anda. Jangan khawatir, saat Anda memanggil nama almarhum, mereka akan mengenali suara Anda.

Tak peduli siapa yang Anda bantu, selalu ulangi ajaran dan instruksi ini sebanyak yang Anda bisa. Sebenarnya alasan untuk terus mengulangi segalanya selama beberapa minggu, karena, kecuali Anda maha tahu, Anda tak akan bisa tahu apakah almarhum mendengar atau memahami yang Anda beritahukan kepada mereka.

Tentu saja, jika almarhum menemukan bahwa tidak ada yang disebut ‘kehidupan berikutnya’, tak satupun hal yang Anda katakan akan berpengaruh bagi mereka. Namun jika mereka tersadar dan menemukan bahwa semua ajaran bardo itu benar, informasi yang Anda berikan kepada mereka bisa saja menjadi nasihat paling tak ternilai yang bisa mereka terima.

Instruksi Bardo

SECARA TRADISI, orang Tibet bergantung pada instruksi bardo yang ada dalam *Pembebasan Agung Melalui Mendengar dalam Bardo*, *Bardo-Tödrol Chenmo* dari Karma Lingpa. Instruksi yang akan Anda temukan di halaman berikut ini adalah versi penyederhanaan dari naskah tersebut. Meski *Pembebasan Agung Melalui Mendengar dalam Bardo* awalnya ditulis untuk Buddhis, hanya karena orang itu bukan Buddhis atau spiritual, tidak berarti mereka tidak memenuhi syarat untuk mendengar instruksi bardo. Memberi seorang ateis atau agnostik perlindungan dan bodhicitta ketika mereka meninggal dan berada dalam bardo pembentukan, akan menanam benih bagi mereka agar menjadi praktisi Dharma dalam kehidupan mendatang mereka.

Saat Anda sendiri meninggal, mintalah orang lain membacakan instruksi ini untuk Anda, sebagai pengingat.

1. Bardo Jelang Ajal yang Menyakitkan

Dharmakaya

Bersikaplah berani, lugas, dan jujur kepada orang yang menjelang ajal mengenai yang sedang terjadi dan selalu sampaikan kebenaran.

Berbicaralah dengan jelas, ramah, dengan nada yang menyejukkan, dan berirama. Jangan batuk atau terdengar bosan atau membaca dengan suara yang monoton dan suram. Lalu ucapkan OM MANI PADME HUM setelah membaca setiap syair agar

aktivitas ini menjadi berharga – atau mantra Tiongkok NAMO GUAN SHI YIN PUSA; ATAU JEPANG YAITU ON ARORIKYA SOWAKA; atau Thai yaitu, BUDDHO.

Dalam naskah klasik Buddhis, ungkapan ‘Putra dari Keluarga Mulia’ atau ‘Putri dari Keluarga Mulia’ digunakan untuk menunjukkan bahwa kita semua termasuk dalam keluarga Buddha dan kita memiliki hakikat kebuddhaan. Karenanya, orang yang sekarat ini adalah anak Buddha, baik mereka mempraktikkan Buddhisme atau tidak.

Selalu pastikan Anda menyebutkan nama orang yang sekarat dengan lantang – misalnya, John Smith – sebelum Anda mulai melafalkan instruksi, karena identitas sangat penting bagi kita sebagai manusia.

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,
[nama orang yang sekarat],
Anda kini menjelang ajal.
Proyeksi yang disebut ‘kehidupan ini’ sebentar lagi akan berakhir,
Lalu proyeksi yang disebut ‘kehidupan selanjutnya’ sebentar lagi akan dimulai.
Anda tak lama lagi akan menanggalkan cangkang berupa tubuh tua ini,
Dan mendapatkan tubuh yang baru.

OM MANI PADME HUM

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,
[nama orang yang sekarat]
Apa pun yang kini Anda pikirkan akan berlalu,
Mungkin juga telah memudar.
Segera pikiran lain akan terbentuk.

OM MANI PADME HUM

Unsur **udara**, energi penunjang hidup Anda, kini melebur.
Organ pencernaan Anda mulai meluruh.
Batin Anda menjadi kabur dan bingung.
Anda kehilangan kendali atas isi perut dan
Air liur menetes dari bibir Anda.
Anda mengalami kesulitan menelan.
Tubuh Anda terasa lemah dan tak berfungsi.

OM MANI PADME HUM

Penguraian unsur udara
Menyebabkan unsur **tanah** runtuh.
Kepala Anda terlalu berat untuk disangga leher;
Setiap gerakan terasa sulit,
Anda terlalu lemah untuk memegang sendok.
Anda merasa lamban, seolah Anda dicekik;
Anda mendorong dan menendang ke sesuatu
yang seolah membekap Anda.
Anda mungkin melihat cahaya yang berkelap-kelip, seperti
fatamorgana.

OM MANI PADME HUM

Penguraian unsur tanah menyebabkan
Unsur **air** melebur ke dalam unsur api.
Mulut Anda terasa kering;
Lidah Anda menggulung.

OM MANI PADME HUM

Kalimat berikutnya adalah cara lembut memberi tahu orang tersebut bahwa mereka menjelang ajal.

Apakah tubuh Anda terasa berat?

Unsur tanah dalam tubuh Anda

Sedang melebur ke dalam **unsur air**.

OM MANI PADME HUM

Apakah Anda merasa kering dan kehausan?

Unsur air sedang melebur ke dalam **unsur api**

OM MANI PADME HUM

Apakah Anda gemetar?

Apakah Anda merasa kedinginan?

Unsur api sedang melebur ke dalam **unsur udara**.

OM MANI PADME HUM

Napas Anda akan segera terengah-engah;

Seolah bobot sebuah gunung mendarat di dada Anda,

Akan makin sulit menarik napas

Tetapi Anda masih bisa mengembuskan napas.

Jangan panik,

Tidak ada yang menimpa Anda.

Bobot yang berat itu adalah meleburnya berbagai unsur tubuh

Anda.

OM MANI PADME HUM

Berikutnya, Anda seolah terselimuti kegelapan.

Semuanya gelap gulita.

Jangan panik.

Kesadaran indra luar Anda –

Mata, telinga, hidung, dan lainnya – tengah melebur.

OM MANI PADME HUM

Anda merasa seolah Anda jatuh dari ketinggian.
Jangan panik,
Anda tidak benar-benar tengah jatuh.
Badan dan batin Anda berangsur-angsur memisah.
Kini, untuk pertama kalinya,
Batin Anda akan mengalami kemandirian atas tubuh.
Beginilah rasanya batin
Kala tidak terkungkung oleh tubuh Anda.

OM MANI PADME HUM

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,
[nama orang yang sekarat],
Jangan terus berkuat pada hal yang tidak tercapai dalam
kehidupan ini,
Atau apa yang Anda harap telah Anda lakukan;
Usaha duniawi itu tiada akhirnya.

OM MANI PADME HUM

Jangan mencemaskan kerabat dan sahabat, mereka baik-baik
saja.
Lagipula, tidak ada lagi yang bisa Anda perbuat untuk mereka.
Jangan memikirkan harta milik Anda;
Jangan memikirkan seberapa Anda akan merindukan
kehidupan Anda
Rumah, mobil, charger handphone, flashdisk Anda, dan
seterusnya.

OM MANI PADME HUM

Anda segera akan mengalami cahaya berwarna pelangi.
Cahaya ini akan muncul tiba-tiba, jadi ingatlah:
Mereka hanyalah warna,

Penampakan,
Dan ungkapan dari batin Anda.

OM MANI PADME HUM

Apa yang Anda katakan pada tahapan ini akan bergantung pada ajaran yang telah diterima orang yang menjelang ajal tersebut. Jika orang yang sekarat tadi telah diperkenalkan kepada tiga kaya dalam tradisi Mahasandhi, alih-alih mengatakan ‘ungkapan batin Anda’, katakanlah, ‘ungkapan tiga kaya’. Jika mereka belum diperkenalkan terhadap tiga kaya, jangan membuat mereka bingung dengan memakai istilah yang tidak akan mereka pahami. Cukup katakan, ‘batin Anda’.

Cahaya tanpa batas beraneka warna dan bentuk seperti pelangi
yang kini mengelilingi Anda

Tidak sama seperti yang pernah Anda lihat sebelumnya.

Birunya biru,

Hijaunya hijau,

Merahnya merah

Semuanya begitu hidup dan cerah, tak terbayangkan.

Karena Anda tak lagi dibatasi oleh saringan mata,

Anda mampu mencerpap semua warna yang belum memiliki
nama ini

Yang tadinya tak kasat mata saat Anda masih hidup.

OM MANI PADME HUM

Anda bisa melihat berbagai bentuk yang dikenali,

Seperti kubus, segitiga, dan setengah lingkaran,

Tetapi sebagian besar bentuknya benar-benar tidak Anda kenal;

Anda tak pernah membayangkan bahwa bentuk seperti itu ada.

OM MANI PADME HUM

Setiap hal terasa intens dan mentah

Karena Anda tidak lagi mencerap dengan
 Menggunakan filter dari organ indra tubuh,
 Atau dengan imajinasi Anda.
 Tidak ada lagi jarak antara Anda dengan objek yang Anda alami.

OM MANI PADME HUM

Jangan takut terhadap warna dan bentuk,
 Atau betapa kuatnya Anda mencerapnya.
 Mereka hanyalah ungkapan batin Anda (tiga *kaya*).
 Tidak ada satu pun yang Anda lihat dan alami berada 'di luar',
 Semua hanyalah tampilan kemilau dari batin.

OM MANI PADME HUM

Jangan takut.
 Tidak usah panik.

Anda kini akan kehilangan kesadaran.

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,
 [nama orang yang sekarat],
 Inilah Buddha!

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,
 [nama orang yang sekarat],
 Inilah Buddha!

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,
 [nama orang yang sekarat],
 Inilah Buddha!

OM MANI PADME HUM

Jangan takut!
 Berhenti berpikir!
 Inilah Buddha;
 Inilah sejati Anda!

Anda bukanlah [nama orang yang sekarat].

Anda adalah Buddha,

Terimalah kenyataan ini!

Berdiamlah dalam hakikat sejati Anda!

Anda adalah Buddha,

Janganlah menghindari hakikat Buddha Anda!

Ini dia!

Jangan mencoba melarikan diri dari keadaan ini!

Rileks dan berdiamlah di sini.

OM MANI PADME HUM

Bagi kita yang masih hidup – yang disebut ‘makhluk hidup’ – keadaan ini diberi sebutan ‘momen kematian’. Di alam manusia, orang yang sekarat tadi kini dianggap sudah mati.

Saat Anda membacakan instruksi ini untuk sahabat atau orang menjelang ajal yang Anda sayangi, mereka mungkin tidak terlihat seperti pengharapan Anda. Tetapi karena Anda sepertinya tidak dapat mengetahui tahapan kematian mana yang sedang mereka lalui – bibir mereka mungkin tidak kering, kulit mereka mungkin tidak pucat, dan seterusnya – jangan mencoba menganalisis atau mengira-ngira posisi mereka dalam proses ini; kecuali Anda maha tahu, Anda tidak akan bisa mengetahuinya. Hal terbaik yang bisa Anda lakukan adalah mengikuti instruksi ini, yang jelas akan membantu.

Ulangi naskah ini selama satu, dua, atau tiga jam, sepanjang malam, atau dua puluh empat jam. Jika Anda memiliki kelompok, bergantianlah, supaya selalu ada orang yang bersama dengan yang menjelang ajal atau telah meninggal sepanjang periode 24 jam. Selingi antara melafal OM MANI PADME HUM (100 atau 1.000 mantra dalam satu sesi) dengan membaca instruksi ini.

Senantiasa ingat untuk berbicara dengan penuh cinta kasih, dari hati yang welas asih dengan luapan bodhicitta.

Jika Anda mengetahui praktik memandangi diri Anda sebagai deiti, yakinkan diri saat Anda membaca instruksi ini bahwa Anda *adalah* Vajrasattva atau Samantabhadra atau Guru Rinpoche, Padmasambhava, atau Amitabha.

2. Bardo Dharmata yang Bercahaya

Sambhogakaya

Setelah mengulang instruksi dharmakaya sehari penuh, Anda kini memberikan berbagai informasi baru kepada almarhum. Sekali lagi, instruksi ini harus diulang sebanyak mungkin.

Anda mungkin menemukan bahwa di negara Anda, ada hukum yang menyatakan bahwa jenazah harus segera dikremasi setelah kematian – ini berlaku di banyak tempat dalam dunia modern. Jangan khawatir, pengganti yang baik selain duduk di samping jenazah adalah duduk di tempat favorit almarhum – kamar tidur, ruang duduk, tempat kerja, taman, atau dimanapun. Jika itu tidak mungkin, duduklah di samping salah satu benda kesukaan almarhum. Dan jika tidak satu pun dari hal di atas yang memungkinkan, cukup panggil nama almarhum.

Bagi Buddhis, tubuh ini hanyalah wadah bagi batin – seperti cangkir – sehingga jika Anda bisa, lanjutkan melafalkan instruksi ini bahkan setelah jasad orang tadi telah dikremasi.

Kemarin, Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,
[nama almarhum],

Anda tidak mampu berdiam dalam hakikat Buddha yang murni dan alami,

Anda telah melewatkan kesempatan meraih pembebasan.

Kedaaan Buddha yang alami begitu asing dan tak tertahankan sehingga Anda tak sadarkan diri.

OM MANI PADME HUM

Anda kini telah siuman.
Setiap hal yang Anda alami membuat Anda ketakutan.
Kemurkaan dahsyat meluap,
Ketika bentuk dan simbol yang lancip, tajam mengelilingi Anda,
lalu
Sosok penuh angkara murka dan suara gemuruh mengisi
pencerapan Anda.
Belum pernah Anda melihat atau mendengar hal seperti ini
sebelumnya.

OM MANI PADME HUM

Sosok dengan bentuk mengerikan, berkepala banyak, dengan
wajah berapi
Mengisi segenap ruang.
Suara sahut-menyahut yang aneh dan berdentum membuat
telinga Anda tuli;
Seperti suara hujan badai yang dahsyat,
Jarum-jarum tajam cahaya melubangi ruang di sekeliling Anda.

OM MANI PADME HUM

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,
[nama almarhum]
Jangan takut!
Inilah pancaran, tampilan, tarian,
Riak dan aliran dari hakikat Buddha yang sama
Seperti yang batin Anda alami pada saat momen kematian.
Anda takut karena pengalaman ini begitu asing.
Ini belum pernah Anda alami sebelumnya,
Tentu saja Anda takut.
Cobalah untuk ingat: inilah hakikat batin Anda.
Inilah Buddha.

OM MANI PADME HUM

Pada tahapan ini, makhluk bardo itu kemungkinan besar akan kehilangan kesadaran.

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,

[nama almarhum],

Sekali lagi, Anda telah melewatkan kesempatan Anda untuk meraih pembebasan.

Tidak mengenali wujud penuh angkara murka

Sebagai tampilan dari hakikat buddha Anda sendiri,

Anda kehilangan kesadaran.

OM MANI PADME HUM

Anda kini telah pulih,

Lalu aneka warna pelangi tanpa batas, suara dan bentuk yang

Anda alami terasa damai dan menenangkan,

Seperti kedamaian setelah badai.

Cahayanya cerah nan menawan.

Dan Anda pikir Anda memiliki wujud, memiliki 'tubuh'.

OM MANI PADME HUM

Bola cahaya berwarna pelangi memenuhi segenap ruang.

Sosok Buddha duduk dalam setiap bola cahaya, dikelilingi para

Bodhisattva.

Dari hati para makhluk suci ini,

Benang-benang cahaya melesat masuk ke dalam hati Anda.

OM MANI PADME HUM

Semua bentuk baru yang Anda lihat kelihatannya akrab.

Ingatlah,

Setiap hal yang Anda alami

Adalah tampilan dari batin Anda sendiri.

OM MANI PADME HUM

Jangan merasa segan dengan sosok-sosok ini;
Mereka hanyalah batin Anda.
Jangan takut dengan sosok-sosok ini;
Yakinlah bahwa batin Anda yang menciptakan hal yang Anda lihat.

OM MANI PADME HUM

Beberapa sosok ini tidak terang atau memesona.
Nuansa mereka yang halus, lunak, menarik Anda,
Lalu Anda tertarik dengan ketenangan mereka yang lembut.
Mereka lebih ramah dibanding kemilau yang murka dan tajam tadi.

OM MANI PADME HUM

Jangan biarkan citra yang lebih lembut ini mengelabui Anda!
Jangan mengakrabi mereka!
Jika Anda melakukannya, mereka dengan cepat akan berkembang
Menjadi emosi negatif yang Anda kenal,
Seperti kemarahan, kecemburuan, dan keserakahan.
Anda tertarik dengan citra yang lebih lembut ini
Hanya karena Anda sangat mengenal emosi-emosi ini.

OM MANI PADME HUM

Sebagian besar dari kita memilih untuk tetap memegang hal-hal yang telah menjadi kebiasaan kita. Meski emosi yang menjadi kebiasaan kita bisa saja sangat menyengsarakan dan menyakitkan, emosi ini juga nyaman karena sudah kita akrabi. Lebih sering terjadi pula, kita lebih memilih derita yang kita ketahui dibanding yang tak kita ketahui sama sekali – batin ini

begitu gemar menyiksa diri. Inilah sebabnya ‘tanpa acuan’ yang kita alami ketika tubuh kita mati menjadi begitu tak tertahankan.

Emosi membuat kita *merasakan*; kita merasa hidup, kita merasa ada, dan kita merasa mampu merasa. Obat yang kita terapkan untuk menjinakkan emosi kita adalah meditasi, praktik ‘tanpa acuan’ dan tidak terperangkap atau terjatuh dalam pikiran dan emosi kita. Kata-kata seperti ‘terjerat’ atau ‘asyik’ digunakan karena mereka memiliki pengaruh menghilangkan rasa sakit ‘tanpa acuan’ – yang kedengarannya aneh, bukan? Tapi kenyataannya, tatkala kita terjatuh dalam pikiran, kita mengalami derita. Akan tetapi kita menyukai rasa sakit itu karena itu membuat kita merasa hidup, dan kita lebih suka mengalami rasa sakit yang sudah kita ketahui dibanding mengambil risiko mengalami pengalaman baru yang bebas dari rasa sakit.

Kita semua, pada dasarnya, dalam satu atau banyak hal, gemar menyiksa diri. Inilah sebabnya kita merasa jauh lebih nyaman dengan warna-warni, sosok, dan bentuk yang lebih tidak menakutkan, lebih tidak cerah, dan lebih biasa-biasa saja yang sedang kita lihat ini, dan mengapa kita ingin mencari dan mengakrabinya.

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,

[nama almarhum],

Jangan tertarik ke bentuk-bentuk halus tadi!

Pusatkan pada warna yang paling silau dan sosok yang paling hidup.

Secerach cahaya akan melesat dari salah satu figur yang menyala-nyala

Lalu menembus mata Anda.

Bersukacitalah!

Pasrahlah kepada cahaya itu!

Berdoalah kepada cahaya itu!

Dan selalu ingat:

Setiap hal yang Anda lihat itu sesungguhnya hanya batin Anda sendiri.

OM MANI PADME HUM

Terus berserah diri pada kilauan terang itu.
Berserahlah kepadanya lagi dan lagi.
Perlahan-lahan, semua sosok yang cerah gemerlap dan cahaya yang menyilaukan tadi
Akan melebur ke dalam sosok dan cahaya yang pudar dan mengundang,
Dan Anda akan terbebas.

OM MANI PADME HUM

Ulangi instruksi itu satu, dua, atau tiga jam lagi – seberapa seringnya terserah Anda. Jika Anda bisa, ulangi lagi besok dan lusa, tiga kali, lima kali, atau tujuh kali sehari.

Selalu awali dengan mengatakan,

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,
[nama almarhum],

Sekali lagi, Anda melewatkan kesempatan Anda meraih pembebasan...

Jika Anda bisa, hadirkan jutaan makhluk yang pasti tengah menjelang ajal pada saat ini. Sebagai makhluk bardo dimana pun mereka berada, mereka akan bisa mendengar Anda karena kesadaran mereka tak lagi terhalangi oleh tubuhnya. Jika Anda secara fisik ada di London, makhluk bardo tanpa tubuh di New York akan bisa mendengar Anda sama jelasnya seperti jika mereka berdiri tepat di samping Anda.

Dan ingat selalu bahwa segalanya adalah batin. Karena itu, makhluk bardo tidak perlu takut akan bentuk, warna, dan sosok yang mereka lihat, tetapi mereka seyogianya juga tak melekat terhadapnya.

Bagi sebagian orang, berbagai tahapan bardo terjadi dalam waktu bersamaan, sedangkan bagi sebagian orang yang lain, tahapan ini terjadi secara berangsur. Tapi karena Anda tidak maha tahu, Anda tidak bisa mengetahui makhluk bardo tadi sudah berada di tahap yang mana. Hal terbaik yang dapat Anda lakukan adalah memberikan semua informasi secepat dan sebanyak mungkin kepada makhluk bardo tadi dengan harapan setidaknya ada sebagian dari ucapan Anda yang dapat membantu. Pengulangan terus-menerus ini ibarat polis asuransi; makin sering Anda mengulang instruksinya, makin besar kemungkinan makhluk bardo itu setidaknya mendengarkannya satu kali.

3. Bardo Pembentukan yang Disebabkan Karma

Setelah tiga hari, katakan:

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,

[nama almarhum]

Jangan sampai perhatian Anda teralih.

Anda telah kehilangan arah.

Anda tidak mengenali bahwa

Pertunjukan suara, bentuk, dan cahaya yang penuh murka
maupun yang damai

Itu adalah tampilan dalam dan langsung dari hakikat batin.

Ketika Anda menjauhi keadaan polos itu,

Kesadaran Anda tidak lagi murni tak ternoda,

Lalu proyeksi dan pencerapan Anda menjadi kasar dan kotor.

OM MANI PADME HUM

Anda kini mengetahui bahwa Anda telah meninggal.

Meski Anda mendambakan untuk hidup lagi,

Sebab dan kondisi kehidupan baru Anda belum matang.

Kemudian, Anda terjat dalam pencerapan kematian.

Banyak suara menggelegar dan cahaya mengejutkan
Terus membuat Anda ngeri.
Anda mungkin merasa seolah Anda terjatuh dalam jurang yang
gelap.
Semua hal yang Anda cerap itu tak menentu dan aneh.
Semuanya berganti dan berubah begitu cepatnya,
Anda tidak punya waktu untuk membiasakan diri dengannya.

OM MANI PADME HUM

Setiap hal yang Anda alami mencetuskan rasa ngeri dalam
batin.
Anda tak memiliki arah yang dapat dipegang,
Tiada tempat untuk beristirahat,
Tiada kedamaian,
Tiada tempat untuk diam,
Tiada kesempatan untuk merenung.

OM MANI PADME HUM

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,
[nama almarhum],
Sepanjang semua ini,
Cobalah ingat:
Semua ini adalah perwujudan batin Anda.

OM MANI PADME HUM

Batin laksana langit,
Batin tak memiliki warna, bentuk, batasan,
Akan tetapi 'mengenal' dan 'kesadaran' selalu hadir.
Yakinilah hakikat batin Anda.

OM MANI PADME HUM

Dua keadaan bardo sebelumnya itu tanpa acuan sehingga
konsep seperti makanan dan lapar tidak ada. Kini orang yang

meninggal tadi telah bangkit sebagai makhluk bardo, prana dan batin mereka akan menjadi lebih kuat dan konkret, dan kebiasaan serta konsep asupan – makanan dan minuman – dengan cepat akan timbul kembali. Tanpa tubuh, makhluk bardo hanya bisa menyantap aroma. Inilah sebabnya kita membakar ‘sur’ dan mendedikasikan asapnya untuk orang yang meninggal tadi.

Persembahan Sur

‘Sur’ adalah ritual tradisional bagi yang mati. Kurang lebih tiga hari setelah kematian, sanak dan sahabat almarhum membakar masakan vegetarian sebagai persembahan sur. Orang Tibet membakar *barley* panggang, tapi Anda bisa membakar makanan vegetarian apa pun – biskuit misalnya.

Visualisasikan asap dari persembahan sur sebagai kelimpahan kekayaan, makanan, minuman, tempat bernaung, kendaraan, dan hal lainnya yang tiada habis-habisnya. Lipat gandakan dan berkahi persembahan ini, kemudian limpahkan jasa kebajikannya bagi kesejahteraan orang yang meninggal tadi serta semua makhluk.

Idealnya, visualisasikan diri Anda sebagai Avalokiteshvara, atau deiti damai apa pun yang Anda sukai. Makhluk bardo itu akan goyah, gugup, dan gentar, jadi visualisasikan diri Anda sebagai deiti yang penuh kedamaian dan welas asih untuk membantu menciptakan suasana yang menenangkan. Lafalkan OM AH HUM beberapa kali lalu percikkan air untuk memberkahi persembahan tadi.

Ketika Anda melakukan hal ini, apabila karena suatu alasan maka Anda tidak dapat membaca naskah ini dengan lantang, Anda dapat membacanya tanpa suara.

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,
[nama almarhum]

Santaplah makanan ini sampai Anda kenyang!

Nikmati semua yang dipersembahkan sepuas hati Anda.

Jangan mendambakan kehidupan.

Jangan merindukan mereka yang telah Anda tinggalkan.

Alih-alih, pikirkan guru Anda.

Pikirkan deiti.

Pikirkan tanah suci para Buddha.

Pikirkan alam Buddha di mana Penguasa Cahaya Tanpa Batas,
Buddha Amitabha, tinggal,

Lalu ulangi nama Buddha Amitabha, berkali-kali.

- Jika Anda lebih menyukai praktik yang sedikit lebih terperinci, praktik sur Chokling Tersar sangatlah mudah dilakukan. Ada terjemahan bahasa Inggris yang dapat diunduh bebas dari: <https://lhaseylotsawa.org/texts/karsur-and-marsur>

Buddha Amitabha

Buddha Amitabha membuat berbagai aspirasi yang sangat kuat dalam kehidupan lampaynya sebagai bodhisattva. Keinginan dan aspirasinya adalah dengan sekadar memikirkan atau melafalkan namanya, kita semua bisa terlahir kembali di alam Buddha Amitabha pada saat kita meninggal. Jadi tetap lafalkan nama Buddha Amitabha untuk mengingatkan makhluk bardo itu.

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,

[nama almarhum]

Untuk menghadirkan Buddha Amitabha, lafalkan:

NAMO AMITABHA

atau

OM AMI DHEVA HRI

Berdoalah setulus hati kepada Buddha Amitabha,
Berdoalah kepada Avalokiteshvara dan Guru Rinpoche, Pema
Jungne.

Bangkitkan devosi yang kuat kepada mereka,
Tanpa sedikit pun keraguan.
Dambakan, berulang kali,
Untuk merealisasi tataran kebuddhaan yang sama seperti yang
mereka capai;
Rindukan kelahiran kembali ke dalam kebuddhaan yang
sempurna.

Dengan mengucapkan doa yang tulus dan penuh perasaan,
Anda akan terlahir kembali di alam Buddha Amitabha;
Bersukacitalah.
Jangan panik.
Tenanglah.
Yakinlah,
Dan perkuat devosi tak tergoyahkan.

Berikutnya:

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,
[nama almarhum]
Anda tidak memusatkan perhatian,
Anda tidak mendorong diri Anda ke alam Buddha Amitabha,
Jadi kini Anda akan terbawa menuju rahim.

OM MANI PADME HUM

Wahai Putra atau Putri Keluarga Mulia,
[nama almarhum]
Dengarkan dengan tulus dan penuh perhatian.

OM MANI PADME HUM

Jika Anda melihat tumpukan kayu,
Atau gua, atau tempat yang lembab dan gelap,
Berhati-hatilah!

Jika Anda membayangkan Anda sedang berada dalam hutan
yang rindang,
atau rumah besar,
Berhati-hatilah!

OM MANI PADME HUM

Jangan menginginkan tempat seperti itu;
Jangan berlari menyongsong mereka.
Jangan mengambil keputusan dengan tergesa-gesa.

OM MANI PADME HUM

Alih-alih, buatlah keinginan untuk terlahir kembali di bumi
sebagai manusia.
Aspirasikan untuk berkoneksi dengan Sabda Buddha, Dharma,
Dan dambakan untuk terlahir dalam negeri
Tempat ajaran Buddha disampaikan secara bebas.
Bangkitkan motivasi dan aspirasi ini, berulang-ulang kali.

OM MANI PADME HUM

Berusahalah agar tetap tenang;
Jika Anda terlampau bersemangat, tenangkan diri Anda.

OM MANI PADME HUM

Seperti yang saya sebutkan sebelumnya, Anda akan terlahir
kembali sebagai anak perempuan jika Anda cemburu dengan ibu
dan memiliki hasrat untuk ayah Anda, lalu sebagai anak laki-

laki jika Anda cemburu terhadap ayah Anda dan memiliki hasrat untuk ibu Anda.

Para Tantrika, kalian semestinya memvisualisasikan ayah Anda sebagai Guru Rinpoche atau deiti yang Anda praktikkan dan yang paling Anda akrobi, serta ibu Anda sebagai Yeshe Tsogyal atau pasangan deiti pribadi Anda. Hindari perasaan nafsu atau cemburu dan dengki terhadap salah satu atau kedua orang tua Anda. Sebaliknya, dengan penuh sukacita dan bakti terhadap Guru Rinpoche dan Yeshe Tsogyal, masuklah ke dalam rahim.

Pertanyaan Seputar Bagaimana Merawat Orang yang Sekarat dan yang Telah Mati

“Bertahanlah!”—
dan dalam jeda itu,
“Buddha maha welas asih!”³⁵

Shayo

Cara apa yang paling mahir untuk menghadapi orang lanjut usia yang bukan praktisi Dharma dan mengungkapkan keinginannya untuk mati setiap hari?

Mungkin lebih baik tidak menentang atau mendebat mereka. Cobalah melafal atau menyanyikan OM MANI PADME HUM kapan pun Anda bisa, tapi dengan wajar, sama seperti saat Anda bersenandung atau bersiul. Jangan menyanyikannya langsung ke orang lanjut usia tadi. Lakukan seolah-olah mereka tanpa sengaja mendengar Anda. Dalam jangka panjangnya, tidak penting apakah nyanyian Anda membuat mereka terganggu atau tidak. Kenyataan bahwa mereka telah mendengar suara mantra berarti mereka telah menjalin hubungan dengan Dharma dan, pada akhirnya, hubungan itu akan membantu. Jika mereka menyukai

nyanyian Anda, itu pun bagus. Bagaimana pun, reaksi baik ‘suka’ maupun ‘tidak suka’ merupakan gejala terjalannya hubungan.

Beri tahu orang tersebut bahwa dalam situasi mereka, mendambakan kematian itu betul-betul bisa dipahami. Tapi sarankan juga bahwa karena mereka mendambakan kematian, mereka pun harus membuat aspirasi yang kuat untuk terlahir kembali dengan kemampuan untuk menolong yang lainnya – orang, binatang, alam dan lingkungan, dan seterusnya.

Apa yang mesti saya katakan kepada umat Kristiani yang meyakini bahwa mereka jahat dan akan masuk ke neraka?

Sebaiknya Anda menyarankan agar mereka berdoa kepada Tuhan mereka dan meminta pengampunan. Anda juga dapat melafalkan OM MANI PADME HUM dengan wajar (seperti di atas).

Apa yang harus saya lakukan jika orang yang sekarat mulai mengalami penglihatan menakutkan seperti melihat setan, dan seterusnya?

Beri tahu mereka bahwa batin merekalah yang sedang mengelabui mereka, kemudian lafalkan OM MANI PADME HUM serta dharani lainnya.

Apa yang harus saya lakukan jika orang yang sekarat tidak mau mengakui apa yang terjadi, melainkan hanya ingin mengobrol tentang hal-hal kecil?

Sebaiknya Anda melibatkan diri dalam obrolan tersebut. Dengan demikian, Anda mungkin bisa merebut hati orang yang sekarat tadi, sehingga Anda punya kesempatan untuk menyelipkan informasi berguna tentang bodhicitta ke dalam percakapan. Anda mungkin juga bisa memperkenalkan OM MANI PADME HUM kepada mereka.

Apa yang harus saya lakukan jika orang yang sekarat memiliki tekad yang sangat kuat untuk tetap hidup dan tak mau melepaskan pada momen kematian?

Tak peduli seberapa kuat tekad orang tadi untuk tetap hidup, tidak ada satu hal pun yang dapat mencegah kematian. Mendambakan untuk hidup atau ‘keinginan kuat untuk hidup’ adalah pertanda bahwa orang itu belum menerima kematian, yang dapat membuat mereka lebih menderita. Di sisi lain, jika sebab dan kondisi bergabung untuk mendorong seseorang mendekati kematian, tapi daya hidup mereka masih utuh dan belum rusak, tekad kuat untuk tetap hidup dapat membawa mereka untuk pulih kembali. Dengan kata lain, ada kemungkinan bahwa daya hidup mereka belum rusak. Inilah mengapa melakukan ritual penguatan dan perpanjangan usia selalu dianjurkan, karena dalam situasi tepat, ritual ini memiliki kekuatan untuk membuat seseorang hidup kembali.

Jika Anda bukan praktisi Vajrayana, Anda bisa membacakan sutra dengan lantang, seperti *Sutra Kehidupan dan Kebijakan Tanpa Batas*.

- *The Sutra of Boundless Life and Wisdom* www.lotsawahouse.org/words-of-the-buddha/sutra-boundless-life

Tantrika yang telah menerima inisiasi yang relevan dapat melafalkan mantra tiga deiti panjang umur, melakukan ritual Amitayus atau Arya Tara, seperti *Chimé Phagmé Nyingtik*.

- *Jika Anda telah menerima inisiasi Chimé Phagmé Nyingtik, ikuti risalah praktik yang telah diberikan Guru Vajrayana Anda.*

Melakukan perbuatan bajik atas nama orang yang sekarat juga membantu.

Anda bisa praktik membebaskan makhluk hidup – misalnya naskah Jamyang Khyentse Wangpo berjudul *Meningkatkan Kehidupan dan Kesejahteraan: Metode Membebaskan Makhluk Hidup*, yang muncul pada halaman 243.

Anda bisa berikrar menjadi vegetarian, idealnya seumur hidup, tetapi setidaknya selama suatu jangka waktu, seperti satu hari, seminggu, sebulan, atau setahun.

Anda bisa mendanai karya, membeli, atau membangun arca atau lukisan Buddha Amitayus atau Arya Tara.

Anda bahkan dapat membangun vihara.

Bagaimana saya bisa menyokong orang sekarat yang terguncang karena kematian terjadi tanpa disangka dan sangat cepat?

Jika orang yang sekarat itu Buddhis, ingatkan mereka kembali akan Buddha, Dharma, Sangha serta bacakan semua instruksi bardo dengan lantang, terutama jika mereka Tantrika.

Jika mereka bukan Buddhis, cukup kasih, rawat, dan berikan perhatian penuh kepada mereka. Anda akan memiliki banyak waktu untuk membacakan instruksi bardo untuk mereka setelah mereka meninggal, yang juga merupakan kesempatan untuk berbuat jasa kebajikan dengan berbuat baik atas nama mereka.

Menurut Anda, apakah memiliki keyakinan religius tentang apa yang terjadi setelah kematian akan memberi penghiburan atau malah ketakutan bagi orang yang menjelang ajal?

Itu bergantung pada sifat dari keyakinan agama itu. Mendengar mengenai ladang pembebasan (halaman 62) sangat menimbulkan semangat bagi Buddhis yang menjelang ajal, karena itu mengingatkan kita kembali bahwa momen kematian adalah kesempatan besar bagi kita untuk bangun dan terbebaskan.

Haruskah umat Katolik yang menjelang ajal didorong untuk berdoa kepada Bunda Maria?

Sosok yang luhur dan suci biasanya merupakan cerminan kebajikan Anda sendiri, dan keinginan berdoa kepada makhluk suci seperti itu adalah wujud penyerahan diri dan kerendahan hati. Kala kita berdoa, kita menaruh keyakinan kepada seseorang atau sesuatu

yang lebih agung dan luhur dibanding kita. Jenis keyakinan ini merupakan sifat manusia yang sangat baik, tapi tidak semua manusia dapat meyakini seperti ini. Tatkala kita berdoa, kerendahan hati, bakti, dan keyakinan tulus kita terhadap makhluk luhur tercermin kembali kepada kita dalam wujud para Buddha, Bodhisattva, dan makhluk suci – seperti Bunda Maria.

Bagi umat Katolik, Bunda Maria mengekspresikan kedamaian dan welas asih yang lembut, dua sifat yang sangat baik untuk dimiliki dalam batin saat Anda meninggal. Jadi saya akan senantiasa mengatakan bahwa berdoa kepada Bunda Maria adalah gagasan yang sangat bagus.

Sulit untuk mengetahui kapan praktisi Buddhis yang sekarat perlu diingatkan lagi akan praktik mereka atau tak mengatakan apa pun akan lebih baik. Kadang saya merasa enggan melakukan apa pun karena saya tak ingin mengganggu atau mengusik orang yang sekarat itu. Apakah Anda punya saran?

Ya, memang sulit. Meski pada umumnya, apa yang Anda sampaikan itu tidak sepenting motivasi Anda. Maka cobalah membangkitkan motivasi yang bajik dan murni, kemudian lakukan yang terbaik untuk memberikan dorongan semangat dan instruksi. Lalu berusaha untuk peka – sungguh tidak baik mengganggu seseorang saat mereka menjelang ajal.

Pendamping yang punya empati dan naluri yang bagus akan mampu membaca reaksi orang yang sekarat dan menyesuaikan tindakan yang mereka ambil. Namun, bahkan bila orang yang meninggal itu menjadi gusar atau tidak mau mendengar atau menerima bahwa mereka sedang menjelang ajal, Anda seharusnya tidak ragu-ragu – ini bukan waktunya mengkhawatirkan sikap apa yang diterima secara umum. Jika Anda tahu persis bahwa orang itu menjelang ajal, Anda seharusnya memberi tahu mereka. Betapa pun jengkelnya mereka, nasihat Anda mengenai yang harus mereka lakukan ketika meninggal dan berada dalam bardo



Bunda Maria

akan menolong mereka melebihi apa pun yang mereka dengar sebelumnya. Tapi butuh keberanian untuk menyampaikan informasi seperti ini. Itulah mengapa motivasi murni, bahasa tubuh, sikap, dan bahkan nada suara Anda begitu penting. Semua itu akan membantu.

Bagaimana saya menangani berkecamuknya berbagai perasaan saling bertolak-belakang dalam diri saya sendiri (duka, kebencian, kesedihan, dan keinginan mendapatkan keuntungan materi dari orang yang kita cintai) serta ketegangan emosional (trauma besar) kala saya mencoba membantu orang yang sekarat melalui praktik saya?

Inilah sebabnya menyadari dan menyelami motivasi Anda sendiri sangatlah penting. Anda mungkin tidak merasa jernih mengenai hal lainnya, tetapi jika Anda termotivasi oleh cinta kasih, welas asih, dan terutama bodhicitta – betapa pun dangkal rasanya – apa pun yang Anda lakukan akan membantu.

Jika Anda Buddhis, saya menyarankan Anda merenungi Empat Pikiran Tak Terbatas: cinta kasih, welas asih, sukacita, dan ketenangseimbangan. Anda bahkan bisa melafalkannya sendiri sebagai pengingat.

Saya pernah melihat tiga orang meninggal dan momen kematian mereka masing-masing sangat mengesankan. Saya tidak melihat adanya penyerahan diri, hanya ada tubuh yang meronta-ronta, ketakutan, dan perlawanan. Dokter memberi tahu saya, bahkan meski proses matinya tubuh terlihat mengesankan, batin orang yang menjelang ajal tak terpengaruh olehnya. Saya tidak percaya kepadanya.

Begitulah terjadinya penguraian unsur. Jika Anda melihat hal ini terjadi saat seseorang menjelang ajal, ambil kesempatan ini untuk membacakan instruksi pada halaman 152 dengan lantang.

Proses jelang ajal tidak selalu tenang, romantik, dan damai. Sebagai perawat saya kadang takut dan, yang memalukan, jijik karena kotoran, bau, dan hal lain yang dikeluarkan dari tubuh yang sudah lemah tadi. Apakah Anda punya nasihat bagaimana bisa mengatasi hal ini?

Senantiasa semangat diri sendiri. Anda mungkin tengah melakukan pelayanan teragung yang dapat diberikan manusia kepada sesamanya. Terlampau banyak orang yang ditinggalkan pada saat kematian karena begitu sedikit dari kita yang rela mengemban tanggung jawab untuk mendampingi orang yang sekarat. Dan tiada hal yang lebih menyakitkan atau menakutkan bagi manusia ketimbang proses menjelang ajal.

Jika Anda Buddhis, berdoalah kepada para Buddha dan Bodhisattva, bermohonlah agar mereka memberi Anda kekuatan, kebijaksanaan, dan welas asih untuk membuat segala hal yang Anda lakukan menjadi hal yang persis dibutuhkan dan didambakan orang yang sekarat tadi. Lalu berdoalah agar entah bagaimana pertolongan dari Anda dapat menaburkan benih bodhicitta dalam batin mereka.

Tetapi jangan mencoba melakukan terlalu banyak, terlalu terburu-buru. Relat menawarkan diri untuk mendampingi orang yang sekarat adalah sesuatu yang sangat berani untuk dilakukan, tapi butuh waktu agar Anda terbiasa dengan segala hal yang tercakup dalam pekerjaan ini. Jadi lakukanlah selangkah demi selangkah, dimulai dari langkah-langkah yang sangat kecil. Perlahan-lahan, Anda akan memperoleh makin banyak pengalaman dan jika motivasi Anda bersumber dari cinta kasih, welas asih, dan bodhicitta, apa pun yang Anda lakukan akan benar-benar membantu.

Bagaimana saya bisa menolong orang yang sekarat yang diberikan obat keras, misalnya morfin?

Bacakan instruksi bardo yang ada dalam buku ini, terutama setelah orang itu meninggal. Morfin hanyalah memengaruhi tubuh, maka begitu tubuh meninggal, obat itu berdampak jauh lebih kecil terhadap batin mereka.

Tugas saya adalah merawat dan mendampingi orang yang menjelang ajal. Kerap kali, kerabat dan teman orang yang sekarat bersikeras tetap berada di sisi pembaringan terakhirnya. Meski mereka tak bermaksud untuk mengganggu, tetapi mereka bisa menyulitkan Buddhis yang sekarat tadi untuk melafalkan mantra atau menerima ajaran. Bagaimana saya sebaiknya menangani orang-orang seperti ini?

Senantiasa bersikap mahir dan jangan pernah memaksakan hal apapun kepada siapapun. Momen kematian merupakan titik penting dalam kehidupan setiap orang. Jika hanya satu orang saja dari kerabat atau sahabat tadi yang mau mendengarkan Anda, cobalah memberi tahu mereka mengenai bardo. Namun jika tak seorang pun mau mendengar, duduklah di tempat yang agak tersendiri dan bacakan instruksi dalam buku ini dan ucapkan doa, atau bacakan *Pembebasan Agung Melalui Mendengar Dalam Bardo* atau instruksi bardo yang paling Anda sukai. Tiada hal atau seorang pun yang bisa menghentikan Anda melakukan ini.

Secara praktis dalam tradisi Tibet, selama proses menjelang ajal kita disarankan untuk tidak memindahkan atau menyentuh jasad orang itu, terutama dari bagian pinggang ke bawah. Sehingga, jika memungkinkan, cobalah untuk meminta sanak dan sahabat orang yang sekarat tadi untuk berkumpul di sekitar kepala, bukan di bagian kaki.

Apakah pertanda fisik berakhirnya proses penguraian dalam? Apakah pertanda itu sama dengan pertanda yang disaksikan

para dokter setelah kematian, seperti terjadinya kekakuan jasad? Bagaimana saya bisa tahu kapan kesadaran seseorang telah meninggalkan tubuhnya?

Pertanda yang dokter saksikan mungkin sama seperti pertanda berakhirnya penguraian di dalam. Tapi proses menjelang ajal tidaklah seragam. Dan jika ada tanda-tanda yang dapat dicerap, pasti akan bervariasi dari orang ke orang. Seorang praktisi hebat yang peka terhadap proses jelang ajal dan seterusnya, akan bisa mengetahui kapan kesadaran meninggalkan tubuh. Tapi selain mereka, hampir mustahil bagi kita untuk bisa mengetahui dengan pasti. Dalam kebanyakan kasus, kita harus mengandalkan instruksi umum.

Anda akan mengetahui bahwa orang itu sudah mendekati akhir proses kematian begitu mereka berhenti bernapas, tubuh mereka dingin, dan mereka tak lagi bereaksi.

Setelah kematian, jika ada rasa hangat di sekitar jantung jasad itu yang bertahan hingga satu hari, apakah itu selalu merupakan pertanda bahwa orang yang meninggal itu telah memasuki keadaan ‘tukdam’? Bahkan jika itu terjadi pada jasad seseorang yang bukan praktisi? Atau apakah ada penjelasan lain untuk rasa hangat ini?

‘Tukdam’ berarti praktisi spiritual itu berdiam dalam keadaan samadhi atau ‘kemanunggalan’. Maka jika ada rasa hangat di jantung orang yang bukan praktisi, kemungkinan itu bukanlah pertanda samadhi. Mereka mungkin hanya terusik perhatiannya.

Haruskah gambar Buddha atau guru diletakkan di sisi jenazah, dan haruskah pelafalan dilanjutkan setelah kematian dan untuk berapa lama?

Ya, tentu saja. Tapi gambarnya tidak harus diletakkan dalam ruang di mana orang itu meninggal – zaman sekarang praktik seperti itu sulit dilakukan jika orang tadi meninggal di rumah

PERTANYAAN SEPUTAR BAGAIMANA MERAWAT ORANG YANG
SEKARAT DAN YANG TELAH MATI



Shakyamuni Buddha

sakit. Alih-alih, Anda bisa menaruh gambar itu di kamar tidur almarhum dan membiarkannya di sana selama mungkin.

Saya pernah diberi tahu bahwa keadaan batin kita pada momen kematian itu sangat penting dan kita harus berusaha agar bisa setenang mungkin. Ayah saya meninggal dalam kesakitan dan terlihat sangat menderita. Kini saya mencemaskan yang terjadi kepadanya.

Ada banyak praktik yang dapat Anda lakukan untuk membantu orang yang dicintai yang kelihatannya meninggal dalam keadaan menderita, misalnya, ritual pemurnian bagi yang mati yaitu *chang chok*.

Keluarga almarhum tadi bisa, jika mereka mau, memperingati kehidupan orang yang mereka cintai dengan segala macam cara. Sebagian orang menjadi relawan untuk badan amal, atau memberikan uang kepada badan amal, atau memberikan makanan dan pakaian kepada orang miskin, atau menawarkan tempat bernaung kepada tuna wisma, atau bahkan menyumbangkan uang untuk kampanye menyelamatkan bumi atau membersihkan lingkungan, kemudian melimpahkan itu semua untuk mengenang orang yang mereka cintai. Ini adalah berbagai macam ‘perbuatan baik’ atau ‘tindak bajik’ yang akan benar-benar membantu. Penting untuk diingat bahwa dalam Buddhisme, ‘kebajikan’ selalu diukur dari seberapa dekat suatu aktivitas membawa Anda untuk memahami kebenaran.

Alternatif lain, atau sebagai tambahan, jika jenis peringatan seperti ini bagus menurut Anda, pesanlah sebuah arca Buddha. Jika Anda tidak mampu membiayai pembuatan sebuah arca, Anda bisa sekadar mengunduh foto Buddha yang indah, cetak lalu gantungkan di rumah Anda. Atau Anda bisa mencetak beberapa salinan foto tadi dan membagi-bagikannya. Atau Anda bisa membaca sebagian ajaran Buddha, yaitu sutra. Atau Anda bisa mencetak dan membagikan secara gratis sutra yang paling

Anda sukai. Atau Anda bisa memberikan persembahan kepada Sangha perumah-tangga maupun yang telah ditahbis, misalnya, dengan memberikan sumbangan untuk biaya perawatan vihara.

Kalau Anda lebih suka, Anda bisa mengikuti salah satu metode tradisional untuk mengumpulkan jasa kebajikan bagi almarhum. Anda bisa memberikan persembahan pelita, dupa, dan bunga di Bodhgaya atau Wu Tai Shan, atau tempat suci lainnya yang paling Anda sukai. Atau Anda bisa mempersembahkan dua jam, dua hari, atau dua minggu dari waktu Anda untuk membersihkan sampah di dalam dan sekitar biara dan vihara suci. Atau Anda bisa membantu terselenggaranya pembelajaran dan praktik Dharma dengan mensponsornya, sehingga para pelajar Dharma bisa membaktikan diri ke jalan spiritual sepanjang waktu. Ini hanyalah berbagai contoh perbuatan baik yang bisa Anda lakukan dan ada banyak pilihan lainnya.

Selain semua yang saya sebutkan tadi, jika Anda Praktisi Tantra, ada tak terhitung banyaknya ritual yang bisa membantu orang yang Anda kasih. Misalnya, Anda bisa melakukan ritual pemurnian *chang chok* yang telah saya sebutkan, yang dapat memandu kesadaran orang yang telah meninggal menuju kelahiran kembali yang lebih baik – *Khorwa Dongtruk* dari *Chokgyur Lingpa* sangat mudah dilakukan. *Chang chok* bisa dilakukan, tak peduli orang tersebut telah meninggal beribu-ribu tahun yang lalu.

Apa itu *Chang Chok*?

Ajaran Buddha menawarkan instruksi lengkap mengenai bagaimana mempraktikkan kesadaran akan sebab, kondisi, dan akibatnya. Pada dasarnya, sebab, kondisi, dan akibat tidak pernah keluar dari intisari shunyata. Seperti yang Buddha sabdakan, segala hal adalah sebab dan kondisi, dan sebab dan kondisi yang paling kuat adalah niat Anda, batin Anda.

Batin modern yang skeptis yang ragu-ragu mengenai perwujudan sebab dan kondisi yang maha luas dan tak terhingga,

sangat mungkin menyimpan berbagai keraguan mengenai ritual *chang chok*.

Bagi Anda yang batinnya polos dan lugu seperti anak kecil akan dapat menikmati dan mengagumi istana pasir seolah itu ‘istana betulan’. Batin yang canggih, matang, perhitungan, dan dewasa kemungkinan akan membuang istana pasir itu, karena yang diinginkan batin dewasa adalah sesuatu yang ‘nyata’.

Jika batin Anda cukup fleksibel untuk sepenuhnya puas dengan istana pasir, yang disebut ‘kematian’ bisa dibuat sama sederhananya seperti keluar dari satu ruangan menuju ruangan lain. Sehingga, mudah bagi orang seperti Anda untuk sekadar memanggil almarhum dan meminta mereka kembali agar Anda bisa memberi tahu mereka hal yang perlu mereka ketahui. Inilah bagaimana cara berpikir praktisi Tantra. Karena mereka memercayai shunyata dan memahami hukum sebab, kondisi, dan akibatnya, mereka mampu memanfaatkan metode yang sangat sederhana – salah satu dari tak terhingga banyaknya metode Vajrayana – untuk memanggil kesadaran batin almarhum ke tempat dilaksanakannya ritual *chang chok*.

Yang kita lakukan dalam ritual *chang chok* adalah memanggil kesadaran batin orang yang telah meninggal itu ke model orang yang digambar di kertas, dengan tulisan aksara NRI di tengahnya. Nama orang yang meninggal itu ditulis di kertas itu juga, berikut dengan sebanyak mungkin nama orang meninggal lain yang ingin Anda sertakan. Dari ruang dan kesadaran bodhicitta, Praktisi Tantra yang melakukan ritual ini muncul dalam wujud deiti dari praktik khusus yang mereka lakukan – misalnya, Avalokiteshvara atau Amitabha. Praktisi Tantra memanggil arwah orang-orang yang meninggal dan melakukan ritual berlingung dan tekad bodhisattva, kemudian memberi mereka ajaran yang sesuai, dan yang paling penting, abhisheka. Setelah memberikan persembahan terakhir berupa objek-objek kenikmatan indrawi,

kesadaran orang yang meninggal dipindahkan ke dalam hati deiti utama dalam mandala – Avalokiteshvara atau Amitabha.

Inilah struktur dari *Khorwa Dongtruk, chang chok* dari Chokgyur Lingpa. Ada banyak purifikasi *chang chok* singkat dan bagus lainnya yang dapat dipilih, namun Anda pertama-tama harus menerima inisiasi yang sesuai sebelum mempraktikkannya. Mintalah ajaran bagaimana cara melakukan praktik ini dan salinan naskah praktik ritual ini kepada orang yang memberi Anda inisiasi.

Jika Anda belum menerima inisiasi, atau Anda bukan praktisi tantra, Anda bisa meminta Lama, biksu, biksuni, atau sahabat yang mumpuni untuk melakukannya demi almarhum atau orang yang Anda cintai. Dan seperti yang saya sebutkan sebelumnya, kenyataan bahwa Anda ingin menolong seseorang dengan memohon ritual tersebut menunjukkan bahwa melalui Anda, orang yang meninggal itu memiliki hubungan tidak langsung dengan Dharma. Jadi manfaatkan hubungan itu sebagai landasan untuk memohon dilaksanakannya ritual demi manfaat mereka, serta melakukan segala bentuk tindakan baik.

Nenek saya tersenyum tatkala meninggal dan kelihatan sangat damai. Keluarga saya selalu memercayai bahwa ini berarti nenek saya mengalami ‘mati dengan baik’. Tapi kematian kakek saya berbeda dan sangat menyedihkan bagi segenap keluarga – kematian itu sama sekali tidak kelihatan seperti ‘mati dengan baik’. Rinpoche, menurut Anda, bagaimana sebenarnya ‘mati dengan baik’ itu?

Bibir almarhum membentuk senyuman belum tentu ciri ‘mati dengan baik’.

Kematian yang baik adalah meninggal dengan mendengarkan pelafalan nama-nama Buddha dan Bodhisattva.

Kematian yang baik adalah memiliki orang yang mengingatkan Anda untuk memikirkan mengenai kesejahteraan semua makhluk

dan mengingatkan Anda untuk berdoa agar semua makhluk bahagia dan tidak menderita.

Kematian yang baik adalah memiliki orang yang mengingatkan Anda untuk tidak tamak, tidak terikat pada bagian apa pun dari hidup ini, atau marah, dan seterusnya.

Kematian yang baik, menurut Buddhisme, adalah meninggal dalam suasana Buddha, Dharma, dan Sangha.

Dan kematian yang sangat baik adalah diperkenalkan kepada hakikat batin – Buddha – oleh seorang praktisi mumpuni pada saat Anda meninggal.

Tapi jangan terlalu cepat menilai apakah kematian seseorang itu ‘bagus’ dan yang lainnya ‘buruk’. Bagaimanapun, seperti apa kematian seseorang bagi Anda akan didasari persepsi Anda sendiri, dan karena itu dipengaruhi oleh pengalaman, pendidikan, dan prasangka Anda.

Apakah perawatan darurat, seperti CPR atau kejut listrik untuk memulihkan kerja jantung, menyebabkan tambahan penderitaan yang tak semestinya bagi orang yang sekarat?

Kita tidak bisa tahu. Dalam kasus medis darurat yang kritis, mungkin langkah yang terbaik adalah mengandalkan saran dokter. Setiap orang sangat melekat pada kehidupan. Keinginan kita untuk hidup biasanya begitu kuat sehingga jika ada kesempatan sedikit saja untuk memperpanjang kehidupan kita, kebanyakan dari kita tak akan ragu untuk menjalani prosedur perawatan darurat yang invasif, seperti CPR. Namun sangat sulit untuk menilai apa yang betul-betul baik dan berguna bagi orang lain.

Meskipun demikian, karena praktisi Dharma menganggap praktik sebagai hal yang paling berharga, melebihi hal lainnya, seorang praktisi Dharma yang berpengalaman mungkin akan memilih rasa tidak nyaman dan derita prosedur perawatan invasif, jika itu bisa memberi mereka waktu tambahan untuk

berlatih. Jika prosedur seperti itu dapat memberikan sedikit tambahan waktu yang diperlukan praktisi untuk melihat gambar Buddha, guru mereka, atau mendengar suara Dharma, sebagian besar dari mereka akan dengan senang hati menanggungnya.

Suami saya menjelang ajal dan mengatakan bahwa, dalam situasi krisis, ia tidak ingin diberi bentuk perawatan darurat apa pun untuk memperpanjang hidupnya. Haruskah saya mematuhi keinginannya?

Jika orang yang sakit atau sekarat dalam keadaan sadar dan ‘waras’ – yang berarti mereka memiliki akal sehat, rasional, berpikir jernih, dan tidak menderita gangguan jiwa apa pun – maka ya, Anda mesti mematuhi keinginan mereka.

Dokter mengatakan tindakan invasif mungkin membuat suami saya lebih nyaman, tapi ia bersikeras bahwa ia tidak ingin menjalani perawatan seperti itu. Apakah saya harus menghalangi jika para dokter bersikeras melakukannya?

Jika orang yang sekarat memiliki batin yang waras dan tidak memiliki niat mengakhiri hidup mereka, maka keinginan mereka seharusnya dipatuhi. Tapi ingat bahwa hanya sedikit sekali perbedaan antara mendambakan ‘dibantu mati’, yang jelas bukan pilihan bagi Buddhis, dengan tidak menginginkan hidupnya dipertahankan dengan metode buatan, yang mestinya dihormati. Dalam sebagian kasus, seorang praktisi mungkin menolak pengobatan karena itu akan menghalangi praktik spiritualnya. Jadi kita semestinya menghormati keinginan seorang praktisi.

Seberapa penting menemukan keseimbangan yang tepat antara memberikan obat seperti morfin kepada orang yang sekarat untuk memastikan mereka tidak terlalu menderita, dan

mempertahankan kejernihan batin agar mereka bisa sesadar mungkin pada momen kematian?

Jawabannya tergantung. Dari sudut pandang spiritual, jika orang yang sekarat itu bukan praktisi dan memiliki kebiasaan negatif yang kuat, baik mereka mengonsumsi morfin atau tidak, maka peluang mereka mencapai pembebasan pada momen kematian kurang lebih sama seperti yang dimiliki binatang.

Jika memungkinkan, sebaiknya jangan memberikan obat yang menyebabkan kesadaran mereka keruh atau hilang kepada orang yang sudah sangat dekat dengan kematian. Idealnya, para praktisi lebih memilih agar batin mereka tidak dibuat keruh oleh obat dan mengetahui apa yang terjadi saat mereka meninggal. Dengan tetap sadar dan mawas, mereka akan mampu mendengar sahabat mereka melafalkan nama-nama Buddha atau melafalkan instruksi untuk momen kematian, dan mereka mungkin bahkan dapat melihat gambar Buddha atau guru mereka.

Seberapa pentingkah doa itu?

Saat seseorang sudah dekat dengan kematian, mereka sangat ketakutan sehingga mereka panik, biasanya dokter di rumah sakit memberi mereka obat penenang – mereka tidak punya banyak pilihan. Jika Anda religius dan sedang mendampingi orang sekarat yang diberi obat penenang, tetaplailah di sisinya dan berdoalah bagi mereka. Doa senantiasa sangat membantu, tak peduli apa pun tradisi yang Anda peluk. Kerap kali, tidak ada hal lain yang bisa Anda lakukan dalam situasi tersebut.

Orang Inggris sering mengatakan, “yang penting niatnya”. Ungkapan ini benar sekali! Dan doa jauh lebih kuat dan efektif dibanding pemikiran yang cuma sementara. Maka doa dari tradisi apa pun akan sangat bermanfaat.

Jika orang yang menjelang ajal itu adalah orang Yahudi, Kristiani, Hindu, Atheis, dan sebagainya, sedangkan Anda Buddhis, tidak ada alasan untuk tidak mengucapkan doa Buddhis

untuk mereka. Jika orang yang sekarat bersikap terbuka untuk membahas keyakinan mereka dengan Anda, tanyakan langsung apakah mereka lebih suka jika Anda mengucapkan doa dari tradisi mereka sendiri.

Yang Dilakukan Setelah Kematian

Mengurus Jenazah

Mungkin Anda sebaiknya mengikuti panduan budaya Anda sendiri dalam mengurus jenazah. Seperti yang saya sebutkan sebelumnya, tradisi Tibet menyarankan agar jenazah dibiarkan tanpa disentuh maupun dipindahkan selama mungkin setelah kematian. Jika memungkinkan, upayakan agar jenazah dibiarkan selama tiga hari, atau setidaknya selama beberapa jam. Tapi karena ini cukup sulit dilakukan di dunia modern, Anda mungkin hanya bisa membiarkan jenazah itu selama satu atau dua jam. Jika ini terjadi, janganlah panik. Cukup lakukan yang terbaik untuk membiarkan jenazah tidak disentuh selama itu masih bisa dilakukan.

Orang kerap bertanya mengapa jenazah tidak boleh disentuh. Ketika Anda hidup, batin Anda jauh lebih melekat ke tubuh dibanding hal lain yang ada di dunia ini. Saat Anda membentur orang lain di jalan, Anda bereaksi dengan mengatakan sesuatu kepada yang membentur karena Anda masih hidup. Tapi begitu orang itu meninggal, mereka yang masih hidup tidak bisa mengetahui seberapa kuatnya batin almarhum bereaksi jika tubuh mereka disentuh. Dan bagi orang yang mati, penanganan tubuh tua mereka bisa menjadikan mereka sangat tidak tenang.

Menurut Tantra, proyeksi Anda saat kematian dan setelahnya akan lebih positif jika kesadaran Anda keluar melalui tubuh bagian atas – idealnya di puncak kepala, melalui cakra mahkota.

Inilah sebabnya tradisi Tibet menganjurkan agar tubuh bagian bawah jenazah tidak disentuh dan orang-orang tidak duduk atau berdiri di dekatnya. Keluarga dan sahabat semestinya berdiri di dekat kepala jenazah dan di satu sisi, bukan langsung di depannya. Ini pula sebabnya para guru Tibet menasihati Anda untuk menyentuh ubun-ubun orang yang meninggal sebelum orang lain menyentuh tubuhnya.

Jika keluarga almarhum terbuka terhadap saran ini, Anda bisa menyarankan mereka meletakkan *tagdrol* pada jenazahnya – tetapi ini hanya saran, bukan ‘keharusan’.

Tagdrol

'Tagdrol' adalah metode '*pembebasan melalui sentuhan*'³⁶ *Tagdrol* sering dipraktikkan oleh orang yang masih hidup – banyak orang membawa *tagdrol* bersama mereka untuk perlindungan saat masih hidup – tapi ini juga berlaku bagi jenazah. Anda tidak perlu harus meninggal dulu agar bisa mengenakan *tagdrol*.

Jika tertarik mempraktikkan metode ini, Anda bisa menemukan semua informasi yang dibutuhkan pada halaman 257. Gambar cakra *tagdrol* untuk Anda fotokopi dan sucikan ada di halaman 256.

Menaruh *tagdrol* pada jenazah akan bekerja dengan baik jika Anda memiliki bakti dan keyakinan tulus terhadap metode ini. Meski orang yang meninggal tidak memercayai atau memiliki sifat bermusuhan terhadap hal spiritual, selama orang yang meletakkan *tagdrol* pada jenazah itu dimotivasi oleh cinta kasih, welas asih, dan bodhicitta, itu akan memiliki pengaruh yang bermanfaat.

Membacakan Instruksi Bardo Dengan Lantang

Menurut tradisi, orang Tibet memandu orang mati dengan membacakan instruksi dari *Pembebasan Agung Melalui Mendengar dalam Bardo* maupun naskah lainnya yang serupa. Tapi bagaimana jika orang yang meninggal tidak percaya akan kehidupan setelah kematian, surga dan neraka, atau keadaan bardo? Apakah membacakan instruksi bardo dengan lantang akan memiliki pengaruh?

Saat kita masih hidup, tak seorang pun di antara kita yang bisa membuktikan secara ilmiah atau meyakinkan bahwa kita akan mengalami bardo setelah meninggal. Tapi kita pun tak mampu membuktikan bahwa kita tidak akan mengalaminya. Bayangkan apa yang terjadi jika orang yang begitu yakin bahwa tidak ada yang disebut kehidupan setelah kematian namun terbangun setelah kematian, dikelilingi pemandangan menakutkan seperti yang dijabarkan dalam buku ini. Bukankah petunjuk sedikit saja mengenai di mana mereka berada dan apa yang mesti mereka lakukan akan disambut dengan gembira? Tidak peduli apa yang mereka yakini atau tidak dalam hidup, orang yang sekarat tidak akan rugi dan malah memperoleh manfaat saat mendengar instruksi ini.

Bagaimanapun Anda meninggal (karena kekerasan atau dengan damai), di mana pun Anda meninggal (di rumah sakit, di rumah, atau di jalanan), serta kapan pun Anda meninggal (pada usia 90 atau 19 tahun), instruksi bagi mereka yang sekarat, yang meninggal, dan setelahnya, akan bermanfaat bagi Anda – jika satu bagian tidak membantu, maka bagian lainnya akan membantu. Inilah sebabnya kita membacakan instruksi ini berulang kali. Orang yang sekarat mungkin tidak memahaminya kali pertama atau kedua, tapi pada akhirnya mereka akan memahaminya. Dan terkecuali Anda seorang makhluk yang sudah cerah, yang tahu persis apa yang harus diperbuat dan kapan melakukannya, kita sebagai makhluk biasa hanya memiliki nasihat umum ini untuk

memandu kita.

Ritual dan Praktik Bagi yang Mati

Tradisi Tibet menyarankan bahwa waktu terbaik memberikan pertolongan kepada orang yang meninggal dan melakukan praktik atas nama mereka adalah selama empat puluh sembilan hari pertama setelah mereka meninggal.

Jika almarhum adalah keluarga, atau sahabat baik, dan terutama jika mereka adalah sahabat Dharma, penting sekali Anda:

- memberikan persembahan kepada para Buddha dan Bodhisattva
- mensponsori ritual atas nama mereka
- melafalkan mantra, dan
- melaksanakan sendiri ritual untuk mereka.

Jika Anda seorang Tantrika dan telah menerima inisiasi yang sesuai, penting sekali bahwa Anda melakukan ritual tantrik yang biasa Anda praktikkan, yang disusun khusus untuk orang yang telah meninggal atau orang yang sekarat – misalnya, Avalokiteshvara Merah dan Akshobhya.

Anda juga bisa memberikan persembahan pelita atas nama almarhum di tempat suci, seperti Bodhgaya. Jika mau, Anda bisa memberikan persembahan dupa atau bunga, dan lainnya.

Anda juga bisa:

- mempraktikkan membebaskan kehidupan (lihat halaman 243)
- membuat persembahan pelita berupa lampu dari mentega atau lilin

- bertekad untuk menjadi vegetarian, idealnya untuk seumur hidup, atau setidaknya selama periode waktu tertentu
- mendanai karya, membeli, atau membangun arca atau lukisan Buddha Amitayus atau Arya Tara, atau
- membangun vihara.

Jika Anda menghendaki, selagi membacakan instruksi ini, sertakan nama orang-orang meninggal lainnya yang mungkin memperoleh manfaat dari informasi ini.

Phowa

Orang Tibet biasanya meminta seorang Lama atau biksu atau biksuni melakukan phowa untuk orang yang baru saja meninggal. Tapi apakah ritual phowa akan membantu jika orang yang meninggal itu tidak spiritual?

Ajaran Vajrayana menyatakan bahwa metode tantrik phowa akan dapat membantu, baik orang yang meninggal itu spiritual atau tidak, tetapi ritual ini akan memiliki kekuatan lebih jika orang yang menyelenggarakannya memiliki keyakinan dan kepercayaan yang kuat terhadap praktik ini. Jika Anda Buddhis, kenyataan bahwa Anda peduli terhadap kesejahteraan spiritual almarhum dan ingin menyelenggarakan ritual dan praktik demi manfaat mereka menunjukkan bahwa mereka memiliki hubungan dengan jalan ini – maka manfaatkanlah hubungan itu.

Tidak ada alasan mengapa ritual seperti ini tidak boleh dilakukan secara anonim. Pertolongan anonim sering kali adalah pertolongan yang terbaik. Belakangan ini, uang diberikan kepada badan amal dan yayasan yang menyalurkannya kepada yang membutuhkan, mereka bahkan jarang sekali mengetahui nama para dermawan, apalagi bertemu dengan mereka.

Persembahan Sur

Menurut tradisi, praktik sur dilakukan setiap hari selama tiga hari setelah kematian, atau selama seminggu, atau paling baik, setiap hari selama empat puluh sembilan hari (lihat halaman 167).

Praktik Membebaskan Kehidupan

Buddhis mempraktikkan dua jenis pengumpulan: mengumpulkan jasa kebajikan dan mengumpulkan kebijaksanaan. Jasa kebajikan dikumpulkan melalui praktik seperti kedermawanan, ketekunan, disiplin, dan seterusnya; lalu kebijaksanaan dikumpulkan melalui praktik meditasi dan kegiatan seperti mendengar dan perenungan. Ini berarti dari enam paramita, tiga mengumpulkan jasa kebajikan, dua mengumpulkan kebijaksanaan, dan kedua pengumpulan ini membutuhkan paramita kesabaran.

Kumpulan kebijaksanaan dan jasa kebajikan saling berkaitan dan mutlak diperlukan dalam jalan Buddhis. Misalnya, pada tataran yang sangat mendasar, tanpa jasa kebajikan, kita tak memiliki sarana untuk mendengar, belajar, dan merenungi Dharma; dan tanpa kebijaksanaan, kita hanya bisa mengumpulkan jasa kebajikan yang kecil. Jika Anda tak memiliki kebijaksanaan, Anda tak akan pernah mampu mengubah wujud persembahan yang biasa saja – seperti sekuntum bunga teratai – menjadi sejenis persembahan yang mengumpulkan jasa kebajikan yang tak akan pernah habis. Karena itu, jasa kebajikan dan kebijaksanaan itu saling bergandengan.

Jasa kebajikan kerap dikategorikan baik sebagai jasa kebajikan ‘ternoda’ atau ‘tanpa noda’. Jasa kebajikan ternoda adalah jasa kebajikan yang dikumpulkan dalam lingkup batin dan emosi dualistik Anda. Jasa tanpa noda adalah kala kegiatan membuat jasa Anda disertai dengan pemahaman mengenai shunyata.

Membebaskan kehidupan adalah salah satu dari banyak kegiatan yang mengumpulkan jasa kebajikan ternoda atau ‘biasa’.

Kita mempraktikkannya saat kita menyelamatkan makhluk hidup dari kematian yang pasti terjadi. Misalnya, Anda bisa membeli ikan hidup yang baru ditangkap dan mengembalikannya ke sungai atau laut; atau membeli semua kalkun yang akan disembelih untuk *Thanksgiving*. Menyelamatkan kehidupan makhluk seperti itu konon merupakan jenis memupuk jasa kebajikan ternoda yang paling tinggi.

Membebaskan kehidupan dipraktikkan di seluruh Asia dan pelbagai ritual telah dikembangkan untuk menyertai prosesnya, misalnya karya Jamyang Khyentse Wangpo berjudul *Meningkatkan Kehidupan dan Kesejahteraan: Metode Membebaskan Kehidupan* (lihat halaman 243).

Akan tetapi, Anda tidak harus melakukan ritual itu sendiri atau membaca naskahnya. Cukup menyelamatkan nyawa makhluk yang sebentar lagi akan dibunuh dan melimpahkan jasa kebajikannya untuk pencerahan semua makhluk.

Membuat Tsatsa

Tsatsa adalah citra Buddha dan stupa dari tanah liat berukuran kecil yang biasanya dibentuk dari cetakan dan sering ditemukan tersebar di sekeliling stupa kuno. Sesungguhnya, stupa adalah versi besar tsatsa dan juga sering diisi dengan banyak tsatsa yang berukuran jauh lebih kecil dan berbagai benda lainnya. Di India kuno dan Tibet, praktik membuat tsatsa dari abu jenazah yang dikremasi sangatlah dianjurkan. Seperti tagdrol, praktik ini bekerja paling baik jika orang yang membuat tsatsa memiliki bakti terhadap metode ini. Sekali lagi, metode ini hanya saran, bukan 'keharusan'.

Tsatsa adalah perlambang batin Buddha atau ushnisha, dan praktik membuat tsatsa – proses mengadoni tanah liat, menekannya ke cetakan, membakar tanah liat dalam oven, mengecatnya, dan seterusnya – menghasilkan kumpulan jasa kebajikan. Pada dasarnya, meski hal ini tidak berada di puncak hal

yang dikerjakan sebagian besar praktisi modern, upaya yang Anda curahkan untuk membuat tsatsa merupakan praktik spiritual yang andal. Zaman sekarang, kalau pun praktisi membuat tsatsa sendiri, mereka cenderung memanfaatkan teknologi yang dapat menghemat tenaga mereka dibanding menekan tanah liat ke cetakan dengan menggunakan tangan – saya rasa ini lebih baik, dibanding tidak membuat tsatsa sama sekali.

Salah satu alasan mengapa membuat tsatsa merupakan praktik yang begitu bagus, adalah karena itu bukan sesuatu yang bisa dibanggakan. Alasan lainnya adalah tsatsa tidak bisa digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan kesenangan atau keuntungan bagi Anda sendiri. Lebih kecil kemungkinan terjatuh dalam materialisme spiritual karena membuat tsatsa ketimbang membangun vihara. Sayangnya, vihara memiliki terlalu banyak kegunaan. Vihara memberikan tempat bernaung dari hujan atau terik matahari, serta sering digunakan sebagai hotel atau tujuan wisata – yang mungkin saja merupakan wujud materialisme spiritual yang tertinggi. Tapi tidak banyak yang bisa Anda lakukan dengan tsatsa begitu mereka sudah jadi. Anda tidak bisa mendapat laba darinya, tidak bisa tinggal di dalamnya, memakannya, memamerkannya, mereka tak memiliki kegunaan praktis, dan membuat mereka tak menimbulkan kesombongan, kecemburuan, atau persaingan dari orang lain. Sama halnya dengan persembahan air. Tak seorang pun cemburu saat Anda mempersembahkan semangkuk air, sedangkan mereka mungkin cemburu jika Anda mempersembahkan sekantong penuh emas atau perak. Nasihat mengenai cara membuat tsatsa ada di halaman 263.

Orang modern jarang sekali bergembira atas persembahan orang lain. Malah lebih sering, persembahan dermawan dihujani segala jenis penilaian. Orang yang memberikan persembahan sering dikecam dan bahkan direndahkan karena begitu mudah bagi yang kaya, yang memiliki banyak harta, untuk memberi

dalam jumlah banyak. Dan orang-orang yang suka bersaing selalu ingin agar persembahan mereka lebih unggul dibanding yang lainnya. Manusia bisa begitu picik dan berpikiran sempit.

Upacara Peringatan

Sebagian besar budaya barat telah mengembangkan tradisi mereka sendiri untuk memperingati dan mengenang yang telah mati. Di sebagian besar negara Eropa, misalnya, orang yang meninggal dikuburkan di pemakaman yang indah di bawah nisan dengan pahatan halus, yang sanak dan sahabat bisa kunjungi saat mereka ingin mengenang yang mereka cintai



Taj Mahal

dan memberikan bunga. Saya diberitahu bahwa sebagian orang menyimpan kendi berisi abu orang yang mereka cintai di rumah. Salah satu peringatan paling terkenal adalah bangunan Taj Mahal di India, yang dibangun Kaisar Mughal untuk permaisuri pertamanya yang tercinta.

Merupakan pilihan Anda apakah Anda mau mengenang orang yang Anda cintai sesuai dengan tradisi dan budaya Anda atau tidak. Namun jika Anda hendak mengikuti tradisi Buddhis, Anda dapat memesan arca Buddha dan Bodhisattva atas nama almarhum, atau mencetak dan membingkai foto Buddha, atau memesan lukisan – pilihan mana pun yang terjangkau bagi Anda. Buddhis cenderung memesan lukisan alam Buddha Amitabha (Sukhavati), atau Gunung Warna Tembaga Guru Rinpoche, atau Buddha Akshobhya. Memesan karya seni sakral memiliki dua tujuan: ini adalah kenangan indah akan almarhum dan juga mengumpulkan jasa kebajikan.

Mendermakan Barang Milik Almarhum

Setelah seorang Buddhis meninggal, upayakan tidak menyentuh barang-barang miliknya selama tiga hari. Jika keluarganya setuju, semua barang miliknya kemudian harus dipersembahkan kepada Buddha, Dharma, dan Sangha, untuk tujuan kebajikan, badan amal yang melestarikan lingkungan, organisasi yang berusaha menyingkirkan prostitusi dan pekerja anak, atau apa pun tujuan baik yang menjadi keinginan almarhum. Buddhis secara tradisi membuat persembahan ke dua ladang jasa: para Buddha, Bodhisattva, dan orang suci; lalu semua makhluk – manusia, binatang, dan seterusnya. Idealnya, upayakan untuk memberikan persembahan ke kedua ladang jasa ini.

Meski praktik ini perlahan-lahan mulai hilang, di sebagian tempat di Bhutan Timur, jenazah itu diberitahu oleh anggota keluarga atau sahabat sebelum barang-barang miliknya

disumbangkan: “Hari ini, saya akan memberikan cangkir milik Anda ke vihara setempat” atau “Saya akan memberikan pena milik Anda ke sekolah setempat”. Ini adalah ide yang bagus. Praktik ini layak untuk dipertimbangkan.

Jika tidak ada jenazah karena alasan satu dan lainnya, maka tulislah surat kepada almarhum untuk memberi tahu mereka hal yang hendak Anda lakukan, kemudian letakkan surat itu di meja selama satu atau dua hari, atau di sisi kursi mereka, atau di mana pun mereka biasanya duduk.

Membayar Utang Karma

Makhluk yang tidak tahu dan gelap batinnya seperti Anda dan saya, tunduk terhadap karma sehingga menjadi korban dari utang karma. Setiap hal yang terjadi kepada kita dalam kehidupan dan kematian – kesuksesan, kegagalan, bahkan cara kita meninggal – terjadi akibat utang karma kita. Pada dasarnya, sebab dan kondisi mendikte apa pun yang kita lakukan. Jadi salah satu kegiatan yang bisa kita prakarsai atas nama almarhum yang kita kasihi adalah ritual membayar utang karma.

Apa itu ‘utang karma’? Di atas kertas, Anda memiliki apartemen, mobil, lemari penuh pakaian dan aksesoris mahal. Akan tetapi, jika semua yang Anda miliki diperoleh dengan uang pinjaman, sesungguhnya semua harta duniawi Anda adalah milik bank. Utang karma memiliki cara kerja yang kurang lebih sama. Setiap hal yang menjadi diri kita, situasi kita, kesehatan kita, kekayaan kita, dan bahkan penampilan kita didasari interaksi kita dengan sesama selama tak terhitung banyaknya masa kehidupan. Karena itu, ajaran Buddha memberi tahu kita bahwa kita mutlak berutang karma kepada semua orang. Setiap makhluk pernah, pada suatu masa, menjadi ayah, ibu, anak, pelayan, supir, kuda atau keledai yang kita tunggangi, sahabat karib serta musuh bebuyutan kita.

Saat Anda sedang membaca buku ini, Anda bisa duduk di tempat milik hantu. Apakah Anda meminta izin hantu itu untuk duduk di sana? Kita membangun rumah tanpa memikirkan banyak hewan yang terpaksa harus meninggalkan rumah mereka. Kita memiliki utang yang tak terbayarkan kepada guru, perawat, dokter, pemimpin dan negara, dan kepada kepolisian yang memastikan agar kita tetap aman dan yang memberikan ganjaran hukum kepada mereka yang mencuri dan melukai kita. Sebagian orang tidak membayar pajak sesuai peraturan, namun mereka memperoleh manfaat dari keamanan yang diberikan negara mereka agar bisa hidup nyaman dan aman. Jika Anda adalah salah satu dari orang seperti itu, Anda berutang lebih banyak kepada sistem jaminan sosial negara Anda dibanding mereka yang membayar pajak. Semua utang karma ini adalah penyebab kita mengalami sakit, pertengkaran keluarga, dan kegagalan. Dan karena kita semua terbebani utang karma dalam jumlah yang sangat besar, kita hampir tak memiliki kendali atas apa yang kita perbuat, pikirkan, miliki, dan cara kita menjalani hidup. Hari ini Anda mungkin sehat, ceria, dan bertenaga, tetapi dalam sekejap mata, kecelakaan konyol bisa menghapus kesehatan dan tenaga Anda untuk selamanya.

Apakah ada penangkal untuk utang karma? Ya. penangkal umum yang juga sangat manjur adalah membuat karma baik. Tidak ada habisnya cara menciptakan dan memupuk karma baik, mulai dari mendermakan rezech untuk program ekologi dunia, hingga menjadi relawan mengajarkan matematika kepada pekerja seks anak di Kamboja. Tapi menurut ajaran Buddha, obat terbaik membayar utang karma adalah mempraktikkan Dharma. Berlindung, membuat tekad Bodhisattva, serta mempraktikkan bodhicitta. Anda juga bisa melakukan praktik tonglen: saat mengembus napas, berikan segala yang baik kepada orang lain, lalu saat menarik napas, ambillah segala hal yang buruk (halaman

235). Dan senantiasa limpahkan jasa yang Anda buat untuk pencerahan makhluk lain.

Jika bisa, Anda seharusnya menawarkan bantuan praktis kepada makhluk lain. Membangun stupa dan arca Buddha; menyokong mereka yang belajar dan mempraktikkan Dharma; serta membuat Dharma tersedia bagi sebanyak mungkin orang. Semua ini merupakan metode yang sangat kuat untuk menghapus utang karma Anda.

Jika Anda praktisi tantra dan telah menerima inisiasi dan ajaran yang diperlukan, Anda bisa mencoba berbagai teknik unggul menghapus utang karma dari Vajrayana, seperti puja Sur (halaman 167), puja Sang, serta puja persembahan air (halaman 239).

- *Mountain Smoke Offering (Riwö Sangchö)* dari Lhatsün Namkha Jikmé karya Dudjom Rinpoche tersedia untuk diunduh dari: www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/lhatsun-namkha-jigme/riwo-sangcho

Semua kegiatan bajik ini sangatlah penting.

Pertanyaan Seputar Praktik Bagi yang Telah Mati

Jika keluarga tidak mampu memberikan persembahan kepada Lama atau guru agung, apa yang bisa mereka lakukan untuk membantu almarhum kerabat mereka yang tak memiliki keyakinan spiritual? Bisakah keluarga itu berdoa dan beraspirasi membantu sanak mereka sendiri? Apakah itu sudah cukup?

Ya, tentu saja! Yang perlu keluarga itu lakukan hanyalah memastikan bahwa nama almarhum disampaikan ke telinga praktisi yang baik. Tidak perlu membuat persembahan besar, menulis cek dalam jumlah besar, atau menyalakan lilin atau dupa. Tidak perlu biaya apa pun. Pada dasarnya, menagih biaya untuk kegiatan welas asih apa pun adalah hal yang keliru – melakukan ini berarti melanggar tujuan sejatinya.

Pada saat yang sama, memberikan persembahan kepada para Buddha, Bodhisattva, biksu, dan biksuni menghasilkan jasa kebajikan. Memberikan persembahan mungkin juga membantu Anda merasa yakin bahwa Anda benar-benar menumpuk jasa kebajikan dan melakukan perbuatan baik atas nama orang yang Anda cintai. Maka jika memungkinkan, dengan segala cara, berikanlah persembahan. Lalu ingat bahwa persembahan Anda tidak harus besar-besaran. Persembahan setangkai bunga, sepeser, atau sebutir atas nama almarhum sudah cukup. Atau Anda bisa membelikan makan malam untuk seorang pengemis.

Menurut tradisi, orang Tiongkok mempersembahkan kertas sembahyang, makanan, dan pakaian, dan seterusnya untuk yang meninggal. Apakah jenis persembahan ini membantu?

Ya, ini membantu. Tapi yang jelas, apapun tradisi yang Anda ikuti, lakukan dengan layak. Persembahan jauh lebih efektif jika disertai ritual yang layak. Apa yang membuat suatu ritual 'layak'? Motivasi Anda; motivasi adalah kuncinya. Motivasi yang layak untuk melakukan ritual bagi yang meninggal adalah keinginan dari hati dan tulus untuk membebaskan mereka dari penderitaan. Tanpa motivasi itu, membakar uang sembahyang senilai satu juta dolar pun tak akan membantu.

Orang Tiongkok telah membakar uang sembahyang selama berabad-abad; ini adalah salah satu tradisi yang memberikan kerangka pemikiran dalam sebagian besar hidup mereka. Zaman sekarang, kita bisa mengadaptasi tradisi ini dan menjadikannya bagian dari praktik Sur (lihat halaman 167).

Secara tradisi, orang Tibet membakar tepung barley (tsampa) alih-alih kertas sembahyang, tapi tidak penting apa yang Anda bakar, selama motivasi Anda murni dan Anda meyakini bahwa persembahan itu telah diterima. Jika persembahan yang dibakar dilakukan dengan motivasi yang benar, makhluk bardo akan merasa diberi asupan dengan baik dan sempurna.

Kita, manusia, adalah makhluk kebiasaan. Baik Anda maupun saya gembira ketika diberi uang atau diajak makan malam di luar. Sama pula, makhluk bardo bergembira ketika diberi Sur. Apakah masih hidup atau sudah mati, kebiasaan kita tetap sama. Dan kebiasaan kita biasanya begitu kuat hingga jika Anda misalnya diberi uang dalam mimpi, bahkan meski pemberi, penerima, maupun uang itu adalah khayalan, Anda masih merasa bahagia. Jadi apa pun yang Anda tawarkan kepada yang telah meninggal, jangan pernah cemas atau bahkan menduga-duga apakah itu telah diterima atau tidak. Yakini saja bahwa persembahan tersebut telah mencapai orang yang dituju.

Anda akan menerima manfaat membakar kertas sembahyang dengan melakukan persembahan Anda dalam lingkup ritual Sur, yang meliputi visualisasi khusus, dimotivasi oleh keinginan untuk membebaskan almarhum dari segala penderitaan.

Apa yang seharusnya tidak boleh Anda lakukan adalah memberikan persembahan karena Anda tidak ingin arwah almarhum berkeliaran di sekitar dan mengganggu Anda atau keluarga. Tujuan Sur bukanlah sekedar untuk mengusir makhluk bardo.

Seberapa pentingkah mempraktikkan phowa?

Praktik phowa itu penting. Tapi selalu ingat bahwa pilar atau tulang punggung phowa adalah devosi (rasa bakti). Agar phowa manjur, idealnya, orang yang sekarat atau telah meninggal seyogianya memiliki keyakinan dan kepercayaan tak tergoyahkan pada metode ini dan, setidaknya, terbiasa dengan praktik ini.

Bagi mereka yang tidak memiliki jenis kepercayaan ini, jika motivasi orang yang diundang melakukan ritual phowa itu didasari bodhicitta, mereka jelas memiliki devosi terhadap jalan phowa dan praktik mereka akan membantu. Mereka yang memiliki jumlah jasa kebajikan yang luar biasa besar akan mengenal guru Agung yang bisa melakukan phowa untuk mereka saat meninggal. Yang terbaik dari semua itu adalah belajar dan mempraktikkan phowa saat Anda masih hidup dan melakukannya kepada diri sendiri ketika Anda meninggal.

Phowa bukanlah satu-satunya praktik yang bisa menolong setelah kematian. Metode mana pun yang muncul di buku ini dapat memberikan manfaat yang luar biasa. Sekadar menunjukkan foto Buddha kepada yang menjelang ajal, atau melafalkan nama-nama Buddha akan sangat membantu, bahkan saat orang itu sudah meninggal.

Anda juga bisa menunjukkan gambar yang sesuai dengan budaya mereka yang menggugah cinta kasih, welas asih, dan ketenangan, seperti Bunda Maria.

Saya ingin membantu pasangan saya yang sudah meninggal tetapi saya merasa kesulitan untuk memilah, dari semua praktik yang dianjurkan mana yang penting dan benar-benar bermanfaat dan mana yang adalah budaya dan bersifat takhayul.

Ini pertanyaan yang sulit dijawab karena hampir semua ritual itu dipengaruhi budaya negara dan terlibat dalam takhayul. Misalnya, orang-orang di Eropa dan Amerika jarang menyapa dengan merangkapkan tangan dalam mudra Anjali, sedangkan di India, sikap itu umum dijumpai. Betapa pun kayanya ajaran mengenai asal dan tujuan mudra ini dan betapa pun terperinci penafsiran filosofinya, itu hanya akan selalu digolongkan sebagai fenomena budaya India.

Sekali lagi, motivasi Anda adalah yang terpenting. Buddhis tidak pernah puas hanya sekadar memberikan penghiburan atau bantuan praktis yang bersifat sementara. ‘Bantuan’ dari sudut pandang Buddhis berarti menolong makhluk berkesadaran untuk mencapai pencerahan. Selama Anda terdorong oleh bodhicitta dan ingin membantu orang yang sekarat tadi untuk menjadi tercerahkan, kegiatan apa pun yang Anda lakukan tidaklah begitu penting.

Bagi Buddhis, kegiatan kedermawanan terbaik dari semuanya adalah mempelajari dan mempraktikkan Buddhadharma. Jika, karena alasan apa pun, hal ini tidak memungkinkan, Anda bisa memberikan persembahan kepada Buddha, Dharma, dan Sangha, atau menawarkan untuk menjadi relawan suatu organisasi atau badan amal yang bertujuan menyebarkan Buddhadharma. Atau Anda bisa memfasilitasi agar orang lain dapat bekerja untuk organisasi tersebut. Atau Anda bisa menyokong seorang praktisi secara finansial supaya mereka bisa belajar dan berlatih. Atau Anda

dapat mencetak bendera doa atau gambar Buddha. Sekali lagi, ada banyak pilihan yang tersedia.

Pertanyaan Seputar Aspek Kematian Lainnya

Duka dan Kehilangan

Orang yang paling saya cintai di dunia ini baru saja meninggal.

Apakah hal terbaik yang bisa saya lakukan untuknya?

Kita selalu menginginkan yang terbaik untuk orang yang kita cintai. Kita ingin memberikan kepada mereka segala hal yang mereka inginkan dan kita kerap rela mengorbankan segala yang berharga bagi kita agar dapat bermanfaat bagi mereka. Tapi apakah yang ‘terbaik’ itu? Apakah membelikan ranjang emas murni untuk ayah Anda dapat mencegah kematiannya? Atau dudukan toilet dari pahatan batu pirus, atau tiket dari Paris ke Hong Kong melalui jalur kereta Trans-Siberian, atau menginap semalam di White House? Sejenak Anda mungkin merasa girang memperoleh salah satu dari hadiah luar biasa ini, tetapi tak satu pun yang memiliki nilai yang langgeng. Jadi mengapa tidak melakukan sesuatu atas nama orang yang Anda cintai yang benar-benar bisa membantu mereka – seperti mensponsori kegiatan filantropi yang akan memberi manfaat bagi makhluk berkesadaran serta lingkungan.

Pada akhirnya, hal terbaik yang bisa Anda lakukan bagi orang yang Anda cintai adalah memberi mereka Dharma dan

membantu mereka memahaminya. Hal terbaik kedua adalah mempraktikkan Dharma itu sendiri dan membaktikan praktik Anda untuk kebahagiaan dan kesejahteraan mereka yang Anda cintai serta semua makhluk yang menderita.

Ingat, Anda telah mencintai setiap makhluk miliaran kali sepanjang triliunan kehidupan. Cinta Anda saat ini kebetulan adalah orang yang Anda kenal sekarang, tetapi percaya atau tidak, tidak butuh waktu lama sebelum Anda mulai melupakannya, dan juga melupakan semua orang yang Anda cintai – jika bukan pada saat Anda masih hidup, sudah pasti saat Anda berada dalam bardo. Begitu Anda terlahir kembali dalam kehidupan berikutnya, Anda telah melupakan semua orang di kehidupan ini.

Bagaimana saya bisa membantu dan mendukung orang yang kesedihannya begitu dalam sehingga mereka tak bisa berhenti memikirkan orang yang telah meninggal?

Ini bergantung seberapa beratnya keadaan mereka. Jika kesedihan yang mereka rasakan membuat mereka jatuh sakit, Anda mungkin perlu memanggil bantuan profesional. Begitu kondisi mereka telah stabil, beri tahu mereka kebenaran mengenai ketidakkekalan, perlindungan tak tergoyahkan dari Buddha, Dharma, dan Sangha, dan sekarang mereka seharusnya berjuang demi manfaat bagi semua makhluk. Sarankan agar mereka membuat janji untuk mengemban tugas besar itu.

Apa yang seharusnya saya sampaikan kepada anak saya mengenai kematian? Bagaimana saya mempersiapkan mereka menghadapi kematian ibu mereka?

Nasihat yang Buddhis berikan kepada anak-anak mengenai kematian kurang lebih sama dengan nasihat yang diberikan kepada orang dewasa. Penting sekali untuk jujur kepada anak Anda mengenai yang terjadi saat kematian, kecuali jika kejujuran seperti itu berlawanan dengan yang secara budaya dapat diterima

dalam masyarakat Anda. Batin anak-anak mampu menerima kebenaran berat yang tidak sanggup dipikirkan kebanyakan orang dewasa. Tapi selalu pertimbangkan sifat anak tersebut dan jelaskan apa yang akan terjadi dengan lembut dan sederhana.

Pikirkan jangka panjangnya, terutama jika menyangkut anak-anak. Jika Anda tidak menyampaikan kebenarannya kepada anak Anda, mereka mungkin berpikir bahwa ibu mereka dengan sengaja meninggalkan mereka ketika meninggal. Tentu saja, begitu mereka tumbuh besar, mereka akan menyadari bahwa ibu mereka tidak punya pilihan. Namun emosi kuat yang ditanamkan dalam batin yang belia sulit untuk diubah pada saat dewasa, jadi sampaikan hingga jelas kepada anak Anda bahwa ibu mereka sama sekali tidak punya pilihan saat menjelang ajal.

Putra saya yang masih muda meninggal karena overdosis narkoba. Ini biasanya dianggap sebagai karma buruk bagi kami berdua. Tetapi jika guncangan dan duka merupakan katalis untuk memperdalam keyakinan, praktik, serta wawasan saya, bisakah yang disebut ‘karma buruk’ ini menjadi sesuatu yang positif? Dan apakah mungkin karma buruk putra saya ini pada akhirnya bisa dituntaskan jika saya melimpahkan jalan spiritual saya untuknya? Atau setidaknya, bisakah itu menjadi jalan untuk memurnikan karmanya?

Apakah suatu karma itu baik atau buruk itu benar-benar subjektif. Ada cerita di Tibet mengenai perampok yang hidupnya berubah total pada saat ia menyayat perut kuda yang mengandung, membunuh baik induk maupun anak kuda tersebut. Ketika anak kuda yang belum lahir itu keluar dari tubuhnya, bahkan meski induknya dalam keadaan sangat kesakitan dan sebentar lagi akan mati, reaksi langsungnya adalah menjilati anaknya dan berusaha membuatnya nyaman. Bandit itu, tanpa disangka, begitu tersentuh oleh cinta kasih dan perhatian induk kuda yang menjelang ajal tadi kepada anaknya yang baru lahir. Ia menyesal sekali telah

membunuh induk kuda itu. Begitu besar penyesalannya, hingga ia langsung mematahkan pedangnya, berpaling dari cara hidup yang penuh kekerasan untuk selama-lamanya, mulai mempraktikkan Dharma dan dengan cepat tercerahkan.

Ya, tentu saja praktik Dharma Anda dapat menuntaskan karma buruk anak Anda – bahkan sesungguhnya, hanya praktik Dharma yang bisa melakukannya. Dan saya bergembira atas keputusan Anda untuk memandang kematiannya dengan cara ini dan memanfaatkannya sebagai jalan Anda.

Jenis dukungan apa yang seharusnya saya berikan kepada anak yang kehilangan orang tuanya?

Tergantung dari situasinya. Banyak sekali anak yang kehilangan orang tuanya. Dari sudut pandang Buddhis, anak dan orang tua berbagi karma yang sangat erat. Jelas sekali, Anda seharusnya memberikan cinta kasih tanpa syarat, perhatian, dan bimbingan kepada anak itu. Namun yang paling penting adalah semua yang Anda berikan dan lakukan bagi anak itu muncul dari motivasi baik bodhicitta.

Ketika Anda merawat anak yang telah kehilangan orang tuanya, senantiasa mintalah para Buddha dan Bodhisattva menolong Anda agar bisa menolong anak-anak itu, dan berdoalah agar segala hal yang Anda persembahkan menghasilkan dampak positif bagi kehidupan anak-anak itu. Terlepas dari itu, ini tentu bukan tugas yang mudah.

Jika Anda memiliki waktu dan sumber daya, cobalah menjadi sahabat yang baik bagi anak yang kehilangan orang tuanya tersebut. Mengambil peran formal sebagai pembimbing, penasihat, atau yang mengurus dan merawat dalam kehidupan anak itu adalah hal yang baik, namun yang lebih penting adalah menjadi sahabat dan pendamping yang baik – seseorang yang selalu dapat diandalkan oleh anak itu. Cobalah semampu Anda untuk memberikan sebanyak mungkin waktu untuk mereka.

Bagaimana saya bisa memastikan bayi saya akan menjadi Buddhis? Apakah ada yang bisa saya lakukan untuk memastikan bayi saya akan menjadi reinkarnasi orang yang dapat memberikan manfaat bagi semua makhluk?

Asanga dan saudara tirinya, Vasubhandu – dua tokoh Buddhis paling terkenal dan diagungkan Buddhist pada abad ke-4 di India – konon terlahir karena aspirasi yang sangat murni dari ibu mereka, Prasannashila.

Meski Prasannashila terlahir dari kasta Brahmana, ia begitu sedih oleh kemerosotan cepat Buddhisme dan tidak adanya guru yang mumpuni sehingga ia bertekad untuk memperbaiki situasi itu dengan melahirkan anak laki-laki. Setelah melakukan doa aspirasi yang murni dan kuat, ia mengandung dua kali: sekali dengan seorang Brahmana, yang menjadi ayah Vasubandhu; dan sekali lagi dengan pangeran, yang menjadi ayah Asanga. Tatkala anak-anak ini sudah cukup umur untuk bertanya mengenai kasta ayahnya, Prasannashila menjawab: “Kamu tidak dilahirkan untuk mengikuti jejak ayahmu! Kamu terlahir untuk melatih batinmu seperti yang diajarkan Buddha, kemudian menyebarkan Dharmanya.” Dan itulah yang mereka lakukan, semua adalah hasil dari aspirasi kuat ibunda mereka.

Kenapa tidak kita mengikuti teladan Prasannashila? Buatlah doa aspirasi agar anak Anda memiliki kemampuan untuk benar-benar membantu orang lain. Anda bahkan bisa beraspirasi untuk menarik perhatian dan mengencani laki-laki yang memiliki kemampuan dan keinginan membantu orang lain. Saat Anda sedang berhubungan intim, ingatlah motivasi Anda adalah melahirkan orang yang bisa memberikan manfaat nyata.

Agar bisa memberikan manfaat, orang tersebut tidak harus menjadi Rinpoche, guru Buddhis, biksu, atau biksuni. Anak Anda mungkin bisa memberikan manfaat bagi makhluk berkesadaran secara sangat efektif dengan menjadi ilmuwan yang menemukan cara menyembuhkan Ebola atau demam berdarah, atau presiden

welas asih yang memiliki bakat menyelesaikan masalah di negaranya, atau pengusaha sangat kaya yang mendanai banyak kursi universitas dalam bidang yang mempromosikan metode untuk menangkal ketamakan, keegoisan, dan kekejaman yang tak terpuaskan.

Aborsi

Apakah pandangan Buddhis mengenai aborsi? Bagaimana saya bisa membantu perempuan yang pernah melakukan aborsi serta makhluk yang diaborsi?

Melakukan aborsi terhadap makhluk hidup adalah pembunuhan. Bayangkan bagaimana rasanya menjadi bayi yang hendak digugurkan. Makhluk bardo mati-matian mencari tubuh baru dan hidup di alam materi ini. Bagaimana rasanya jika Anda telah berjuang sedemikian lama untuk memasuki suatu tubuh, ternyata ibu Anda sendiri dengan sadar mengusir Anda dan membuang tubuh baru Anda yang berharga? Ini merupakan pengalaman yang sangat menyakitkan.

Meski demikian, perempuan yang pernah melakukan aborsi atau mendorong orang lain untuk melakukan aborsi dan kini merasa bersalah atau menyesal atas perbuatan mereka, harus selalu ingat bahwa kita, makhluk yang penuh ketidaktahuan ini bertanggung jawab atas jutaan perbuatan buruk selama tak terhitung masa kehidupan. Jangan mengizinkan perbuatan buruk yang satu ini membuat Anda kecil hati atau begitu membebani Anda sehingga Anda akhirnya tertekan dan merasa tak berdaya. Kita harus mengingat semua perbuatan salah kita dan mengakuinya.

Pada saat yang bersamaan, Anda kini memiliki kesempatan untuk melakukan berbagai kebajikan. Ambillah kesempatan itu! Dedikasikan semua perbuatan bajik Anda untuk pencerahan bayi yang Anda gugurkan serta semua makhluk yang Anda perlakukan



Salah satu patung mungil Jizo di Ohara
nenbutsu-ji, Kyoto



Jizo Bosatsu

Mantra Jizo dalam Bahasa Sanskerta

OM HA HA HA VISMAYE SVAHA

Mantra Jizo dalam Bahasa Jepang

ON KAKAKA BISANMAEI SOWAKA

Mantra Jizo dalam Bahasa Mandarin (pinyin)

NÁMÓ DÌZÀNG WÁNG PÚSÀ

dengan buruk, yang Anda bunuh, rampok, dan perkosa pada masa lampau.

Anda bisa membantu perempuan yang melakukan aborsi serta makhluk yang diaborsi melalui praktik Buddhis. Mulailah dengan berlindung dan membangkitkan bodhicitta.

Di Jepang dan Tiongkok, Kshitigarbha adalah Bodhisattva yang sangat populer. Di Jepang, Kshitigarbha dikenal sebagai Jizo Bosatsu, dan di Tiongkok sebagai ‘Dizang’ atau ‘Ti-tsang’. Bodhisattva agung ini tersohor karena bertekad tidak menjadi Buddha sampai semua alam neraka kosong dari penghuni. Salah satu wujud yang ia ambil adalah penjaga dan pelindung bayi dan janin yang meninggal. Jika Anda mau, persembahkan pelita, dupa, dan bersujudlah kepada Jizo Bosatsu, lafalkan mantranya dan limpahkan jasa kebajikan kepada semua bayi yang diaborsi di mana saja, serta kepada para ibu dan ayah mereka.

Jika Anda telah menerima inisiasi yang sesuai, Anda juga dapat melafalkan sadhana Avalokiteshvara, Akshobhya, dan Kshitigarbha. Atau Anda juga dapat melafalkan Sutra Kshitigarbha dalam bahasa apapun yang Anda sukai.

• Terjemahan bahasa Mandarin dan Inggris dari *Kshitigarbhasutra* bisa dibaca di ksitigarbhasutra.com/

Bunuh Diri

Kematian yang dibantu oleh dokter kini sah di sejumlah negara Barat. Meski menerima perawatan yang terbaik, beberapa Buddhis yang mengalami sakit kronis telah mengisyaratkan bahwa mereka menghendaki pilihan ini terbuka untuk mereka. Bagaimana seharusnya rumah perawatan jelang ajal Buddhis menanggapi jika ada orang yang menghendaki kematian dengan

dibantu dokter? Lalu bagaimana kita sebaiknya ikut serta dalam diskusi umum mengenai topik yang sensitif ini?

Peluang spiritual yang ada dalam bardo alami kehidupan ini menjadikan masih hidup dan bernapas itu sangat berharga. Ketika Anda hidup, Anda bisa memilih untuk mempraktikkan kesadaran, kemawasdirian, perhatian penuh, cinta kasih, welas asih, dan perilaku baik. Tapi Anda akan menempuh risiko besar jika memilih kematian yang dibantu dokter dengan tujuan untuk meninggal tanpa rasa sakit.

Jika di rambut Anda ada api yang menyala, Anda pasti akan langsung memadamkannya. Sama halnya, pada saat seorang Buddhis menyadari bahwa mereka memulai kebiasaan buruk yang baru, reaksi mereka seharusnya segera memutus kebiasaan itu. Buddhis secara aktif berusaha meredam *segala kebiasaan*, yang baik maupun buruk, karena kebiasaan itu berbahaya, terutama kebiasaan buruk yang menyebabkan rasa sakit dan penderitaan bagi diri sendiri dan orang lain.

Bunuh diri adalah kebiasaan yang dapat kita anut dengan sangat cepat serta sangat sulit untuk diputus. Ini seperti kecanduan alkohol dan ketidakmampuan untuk menolak mengonsumsi minuman keras. Kebiasaan memainkan peran yang sangat besar dalam menentukan kelahiran berikutnya. Begitu Anda membentuk kebiasaan mengakhiri hidup ketika hal-hal menjadi sulit, Anda akan memilih bunuh diri makin cepat dalam kehidupan selanjutnya. Buddhis yang sudah mempelajari ajaran mengenai karma dan kelahiran kembali semestinya memahami hal ini.

Tentu saja, argumen ini tidak akan diterima jika Anda bukan Buddhis dan tidak meyakini kelahiran kembali. Penalaran ini juga tak akan diterima jika Anda berpikir bahwa kematian adalah akhir dari segalanya.

Bagi Tantrika, mengakhiri hidup Anda dengan sengaja itu sekadar tak terbayangkan. Tantra memandang lima agregat

sebagai lima mandala Buddha, dan sengaja menghancurkan mandala itu berlawanan dengan hukum Tantra.

Sebagai Buddhis, bahkan meski Anda senantiasa mengalami rasa sakit yang tak kunjung reda serta tak memiliki harapan untuk sembuh atau mendapat pertolongan, penting bagi Anda untuk memanfaatkan situasi Anda dengan segenap kemampuan yang ada. Misalnya, Anda bisa melakukan praktik demi semua makhluk dengan melakukan tonglen. Renungkan:

Melalui rasa sakit yang luar biasa ini,
Semoga karma yang menyebabkan rasa sakit bagi semua
makhluk
Dapat diredam tuntas

Praktisi yang matang kerap menemukan bahwa rasa sakit yang berat itu menyalakan kesadaran mereka. Banyak guru agung mengatakan bahwa rasa sakit itu seperti sapu yang menyapu habis semua karma Anda.

Penderitaan juga memiliki nilainya sendiri.
Melalui kesedihan, keangkuhan tersingkirkan
Dan timbullah welas asih bagi mereka yang mengembara dalam
samsara;
Kejahatan dihindari; dan kebajikan terlihat menyenangkan.³⁷

Apa perbedaan eutanasia, bunuh diri yang dibantu, serta kematian yang dibantu?

Dari sudut pandang Buddhis, semua metode ini termasuk dalam golongan yang sama. Saya sepenuhnya memahami motivasi di balik keinginan mengakhiri penderitaan dan rasa sakit seseorang, tetapi dengan sengaja mengakhiri kehidupan itu bukanlah pilihan yang baik.

Mungkin yang bisa dilakukan oleh pusat perawatan Buddhis adalah mengajarkan orang yang sekarat cara mempersembahkan

daya hidup mereka yang masih tersisa untuk semua makhluk melalui dedikasi. Ini adalah solusi jangka panjang yang jauh lebih baik dibanding membiarkan orang mengakhiri hidupnya dengan cara mengonsumsi pil melebihi dosis yang dianjurkan.

Nasihat Bagi Mereka yang Menderita Rasa Sakit Tak Tertahankan

Apa yang bisa Anda lakukan jika mengalami rasa sakit berat yang tak kunjung reda, tak dapat disembuhkan, tetapi dokter mengatakan bahwa Anda masih bisa hidup berbulan-bulan atau bertahun-tahun lagi?

Cobalah mengumpulkan jasa kebajikan sebanyak mungkin. Berdoalah agar derita yang Anda alami serta penderitaan menjelang ajal tak berkepanjangan. Anda bahkan bisa berdoa untuk meninggal selekas mungkin dan mempersembahkan bulan dan tahun sisa kehidupan Anda kepada para bodhisattva agung agar mereka memiliki lebih banyak waktu untuk menolong semua makhluk berkesadaran. Buat aspirasi yang kuat untuk terlahir kembali dengan cepat dalam kelahiran yang lebih baik, dimana Anda juga bisa terus membantu dan mencerahkan makhluk yang tak terhitung banyaknya.

Para Buddha dan Bodhisattva, izinkan saya meninggal sekarang juga!

Semoga bulan dan tahun sisa kehidupan ini menjadi tambahan usia kehidupan para bodhisattva agung Yang sungguh mampu menolong semua makhluk.

Ucapkan doa ini dengan sukacita, sepenuh hati, dan disertai motivasi benar. Dengan berdoa seperti ini, Anda akan terus mengumpulkan jasa kebajikan selama hari demi hari serta jam demi jam terakhir Anda.

Terdorong keinginan untuk memulai kembali dengan energi yang baru, bangkitkan tekad yang kuat untuk terlahir kembali sebagai orang yang betul-betul bisa menolong yang lainnya. Berdoalah agar yang tersisa dari daya kehidupan Anda saat ini akan menyertai Anda dalam kelahiran berikutnya.

Para Buddha dan Bodhisattva, izinkan saya meninggal sekarang juga!

Semoga bulan dan tahun yang tersisa dalam kehidupan ini,

Ditambahkan dalam kehidupan berikutnya.

Semoga saya seketika terlahir kembali

Dengan energi, tekad, dan kemampuan

Untuk menolong makhluk hidup,

Tanpa mementingkan diri sendiri dan penuh dengan cinta kasih.

Semoga saat itu saya dapat terus berjuang untuk membawa

Semua makhluk menuju kebahagiaan sempurna dari

pencerahan.

Jika Anda telah menerima inisiasi yang sesuai, Anda juga bisa melakukan puja panjang-umur Amitayus atau mensponsori orang lain untuk melakukannya untuk Anda.

Apakah pandangan Buddhis terhadap upaya modern untuk hidup selamanya – misalnya, dengan mengawetkan tubuh di bawah titik beku.

Jika metode itu mempertahankan keberlanjutan batin seseorang serta tidak mensyaratkan agar orang lain menderita, maka metode itu bisa diterima.

Hasrat memperoleh keabadian bukanlah hal baru. Namun tidak satupun upaya yang dilakukan manusia untuk hidup selamanya dapat menurunkan nilai ajaran batin dari Buddha. Mengapa demikian? Karena Buddha secara konsisten menjelaskan alam-alam yang dihuni makhluk berkesadaran sebagai ‘tak

terhingga' dan 'tanpa batas'. Penjelasannya seperti ini: dari sudut pandang Buddhis, jika Anda pingsan atau mengalami koma, tidak ada bedanya apakah Anda pingsan selama satu detik atau seribu tahun.

Tak seorang pun yang tahu apakah memisahkan kepala dari tubuh dan membekukannya akan dapat melestarikan batin Anda. Akan tetapi, mengejutkannya ada banyak orang yang rela bertaruh pada hal ini demi memperoleh tubuh baru pada masa depan. Namun untuk melakukan upaya itu, mereka harus mencabut kehidupan mereka dalam masa hidup yang sekarang. Apakah ini bunuh diri?

Apakah hidup diakhiri selama prosedur ini? Jika ya, Anda melakukan bunuh diri. Jika kepala masih hidup begitu dipisahkan dari tubuh dan tetap hidup kala dibekukan, maka Anda tidak melakukan bunuh diri. Tetapi jika Anda tidak yakin apakah kepala itu masih hidup atau tidak, saya tidak bisa menjawab pertanyaan ini.

Menurut Buddhisme, kematian adalah terpisahnya badan dari batin. Akan tetapi, saya siap menerima bahwa dimungkinkan untuk tetap-hidup tanpa memiliki badan yang utuh. Tidak ada tulisan dalam sutra atau sastra Buddhis yang menyiratkan bahwa Anda hanya bisa hidup jika tubuh Anda utuh. Jika ilmu pengetahuan mampu membuktikan bahwa segelung rambut saja dapat menampung daya hidup dan kesadaran, saya harus menyetujui bahwa itu adalah makhluk hidup.

Dari sudut pandang Buddhis, upaya Anda untuk mencapai keabadian justru dapat berakhir menciptakan alam neraka. Apakah Anda benar-benar ingin hidup selamanya? Tidakkah Anda akan bosan? Apakah berusaha memperpanjang hidup Anda itu benar-benar layak diperjuangkan? Bagi Buddhis, kehidupan hanya dianggap berharga karena hal itu memberi kita wadah untuk berjuang demi memahami kebenaran. Hidup

selama miliaran tahun sembari makin lama makin menjauh dari kebenaran adalah yang disebut oleh Buddhis sebagai alam dewa.

Bisakah saya membantu orang yang sudah meninggal, tetapi hantu atau arwahnya masih ada di sekitar kami?

Ya, pasti! Lakukan ritual sur sendiri, atau sponsori orang lain untuk melakukannya. Sur membuat para hantu sangat bahagia (lihat halaman 167).

Begitu kesadaran telah terpisah dari tubuh, kita tidak lagi menyaring apa yang kita alami melalui indra kita. Akan tetapi naskah bardo mengatakan bahwa kita akan mengalami cahaya yang memesona (fenomena penglihatan) dan suara menggelegar (fenomena suara). Apakah makhluk bardo memercayai bahwa mereka mengalami pengalaman penglihatan dan pendengaran ini, karena mereka masih memiliki kebiasaan mengalami energi dengan cara ini, sehingga mereka memproyeksikan tubuh dari batin? Atau apakah pengalaman ini dijabarkan dalam bahasa yang bisa kita pahami agar kita bisa menyampaikannya, walaupun pengalaman sebenarnya mustahil untuk dibayangkan oleh kita yang masih memiliki badan ini?

Keduanya benar.

Untuk Tantrika

Persiapan Menghadapi Kematian

Untuk Praktisi Dengan Kemampuan Tinggi

Ingatlah Guru, Pandangan, dan Deiti

Jika Anda mengikuti jalan Vajrayana, ada tiga hal pokok untuk direnungi dan diingat saat Anda mempersiapkan diri menghadapi kematian:

Guru, orang yang memperkenalkan Anda kepada hakikat batin;

Pandangan mengenai kekosongan, shunyata, tempat batin Anda seyogianya berdiam; dan

Deiti yang Anda akrabi dalam kehidupan ini melalui latihan, yang bertindak sebagai titik acuan dan mengingatkan Anda mengenai bersatunya kekosongan dan kejernihan.

Dari ketiga hal ini, guru mungkin adalah yang paling mudah diingat karena Anda pasti telah bertemu dengan guru Anda semasa Anda hidup dan karena itu mengetahui bagaimana rupa dan suara guru Anda.

Sebagai Tantrika, Anda juga telah melatih batin Anda dalam visualisasi dan praktik pencapaian Vajrayana. Praktik-praktik ini membantu Anda membiasakan diri dengan wujud guru dan deiti, dan juga mengakrabkan diri dengan nama, aktivitas, dan perwujudan mereka. Jenis latihan ini disebut 'sadhana'.

Mempraktikkan sadhana bukanlah sekadar membaca naskah dengan lantang, Anda juga merenungi sifat fisik deiti dan guru, serta melafalkan mantra. Ketika Anda mengalami proses menjelang ajal, hal terbaik yang bisa Anda lakukan adalah menghadirkan citra deiti dan guru dalam batin Anda dan mengingat sebanyak mungkin karakter, warna, dan aktivitas mereka – misalnya, pancaran dan bergabungnya kembali berkas cahaya pelangi.

Ketika Anda menghadirkan deiti, sangat penting bagi Anda untuk merasa sangat yakin bahwa *Andalah deiti itu*; inilah yang Vajrayana sebut sebagai ‘kebanggaan vajra’. Yang paling penting dari segalanya adalah Anda menerima abhisheka (penguatan diri) dari guru dan membaurkan batin Anda dengan batin guru, berulang kali.

Inilah yang akan dilakukan Praktisi Tantra yang baik – yaitu jenis praktisi yang dijabarkan naskah suci sebagai yang memiliki ‘kemampuan unggul’.

Jika Anda telah mempersiapkan diri menghadapi kematian dengan mempraktikkan phowa semasa hidup, maka begitu proses kematian dimulai, silakan lakukan latihan phowa untuk diri sendiri. Jika Anda mengenal Lama, yogi, yogini, biksu, atau biksuni yang bagus, Anda bisa meminta mereka melakukan phowa untuk Anda. Dan jangan khawatir jika praktisi tidak berada di sisi Anda, ketika mereka melakukan praktik karena phowa bisa dilakukan dari jarak jauh.

Meski, saya harus menekankan bahwa jalan phowa itu hanya untuk praktisi dengan kemampuan unggul. Ini tidak ada hubungannya dengan berpendidikan tinggi atau cerdas. Praktisi tidak disebut memiliki kemampuan unggul karena mereka menyelesaikan Ngöndro atau menghabiskan berpuluh-puluh tahun mempelajari Buddhisme. Satu-satunya kemampuan yang mutlak dimiliki adalah devosi. Tanpa devosi dan keyakinan sepenuh hati dalam jalan phowa, praktik ini tidak akan

berkhasiat. Dan belakangan ini, sangat sulit menemukan orang dengan devosi seperti ini.

Praktisi dengan Kemampuan Menengah

Mengingat Guru

Peluang bagi seorang praktisi yang biasa-biasa saja, tak berpengalaman, untuk mampu mengingat pandangan ketika mereka meninggal, atau perincian wujud dan karakter, atau bahkan sekadar nama deiti adalah kecil. Namun demikian, tetaplah mengandalkan jalan yang paling dapat dipercaya dari segala jalan, yaitu berdoa kepada guru Anda. ‘Guru’, dalam hal ini, adalah guru yang Anda temukan dalam masa kehidupan ini serta yang berbicara serta berinteraksi dengan Anda. Ketika Anda meninggal, berdoalah kepada guru Anda, terimalah empat abhisheka, lalu baurkan batin Anda dengan batin guru Anda, dan seterusnya.

Bagaimana Membantu Praktisi Tantra Melewati Proses Jelang Ajal

Saudara dan saudari Vajra yang memiliki hubungan dekat dengan praktisi yang sekarat dapat membantu dengan mengingatkan mereka akan semua hal pokok praktik yang penting.

Ingat bahwa kehidupan adalah ilusi, mimpi
 Berserahlah kepada Buddha, Dharma, dan Sangha
 Bangkitkan bodhicitta
 Ingat wujud dan aktivitas deiti dan suara mantra
 Berdiamlah dalam pandangan mana pun yang paling akrab
 dengan Anda, baik itu Madhyamika, Mahamudra, atau
 Mahasandhi
 Ingatlah pandangan mengenai bersatunya kekosongan dan
 kejernihan

Ingat guru Anda dan perkuat perasaan devosi Anda

Bagi Tantrika yang sekarat, objek praktik yang paling penting adalah mengingat dan merenungi sang guru, jadi lafalkan nama guru orang yang sekarat tadi dengan lantang dan jernih. Dari waktu ke waktu, Anda bisa menyanyikan nama itu atau bahkan menyerukannya.

Ingatkan Tantrika yang sekarat tadi mengenai proses penguraian. Penjabaran terperinci ada di halaman 152. Tapi jika waktunya singkat, penjelasan berikut ini mungkin lebih tepat:

Ketika **unsur tanah** melebur

Dan Anda mengalami pertanda rahasia **fatamorgana** yang berkilauan,

Visualisasikan **guru dihatimu** dan bangkitkan **devosi**.

Ketika **unsur air** melebur

Dan Anda mengalami pertanda rahasia **untaian kabut** atau **asap**,

Visualisasikan **guru di pusar Anda** dan **berdoalah** kepadanya.

Ketika **unsur api** melebur

Dan Anda mengalami pertanda rahasia **percikan cahaya** seperti kunang-kunang,

Visualisasikan **guru di dahi Anda**.

Ketika **unsur udara** melebur

Dan Anda melihat **cahaya terang menyilaukan** dari dekat,
Cobalah **memindahkan batin Anda ke dalam batin guru Anda**,
Berulang kali.

Ingatkan lagi pada Praktisi Tantra yang sekarat tersebut mengenai segala hal yang mereka lihat, terutama pertanda rahasia, adalah perwujudan batin – juga dikenal sebagai penampakan batin

bijaksana, rigpa, kilauan, dharmadhatu, dharmata, dharmakaya, atau tathagatagarbha, dan seterusnya. Istilah yang Anda pakai akan bergantung pada silsilah dan tradisi yang diikuti orang tersebut.

Selama proses menjelang ajal dan pada momen kematian, kita semua akan merasa takut. Kita mungkin akan berada dalam rasa sakit secara fisik dan mengalami semua derita lainnya yang menyertai kematian. Tetapi sebagai praktisi Dharma, kita harus memanfaatkan segala hal yang terjadi kepada kita. Jadi, cobalah sekadar menatap dan mengamati rasa sakit apa pun yang Anda rasakan, tanpa terjerat dalam harapan dan ketakutan Anda. Sesungguhnya, cobalah mengamati segala yang terjadi kepada Anda tanpa terlibat dalam apa pun pengalaman itu.

Inilah yang dapat dilakukan praktisi Tantra untuk satu sama lainnya.

Kala aku mati,
kuburkan aku di bawah gentong arak
di kedai minum.
Kalau mujur
gentongnya akan bocor.

*Moriya Sen'an*³⁸

Doa dan Praktik

Cara Mempraktikkan Tonglen

Pema Chödrön

PRAKTIK TONGLLEN, juga dikenal sebagai “mengambil dan mengirim,” membalikkan penalaran biasa kita yang menghindari derita dan mencari kesenangan. Dalam praktik tonglen, kita memvisualisasikan mengambil penderitaan orang lain dalam setiap tarikan napas dan mengirimkan apa pun yang dapat bermanfaat bagi mereka pada setiap embusan napas. Dalam proses melakukannya, kita terbebas dari pola keegoisan kita yang sudah begitu lama bercokol. Kita mulai merasakan cinta kasih baik kepada diri sendiri maupun orang lain; kita mulai menjaga diri kita maupun orang lain.

Tonglen membangkitkan welas asih dan memperkenalkan kita terhadap gambaran realitas yang jauh lebih besar. Praktik ini memperkenalkan kita terhadap kelapangan tak terhingga dari shunyata (kekosongan). Dengan melakukan praktik itu, kita mulai terhubung dengan aspek keberadaan kita yang terbuka lebar.

Tonglen bisa dilakukan bagi mereka yang sakit, mereka yang sekarat atau telah meninggal, atau mereka yang berada dalam

penderitaan apa pun. Ini bisa dilakukan sebagai praktik meditasi formal atau dipraktikkan langsung kapan saja. Jika kita sedang berjalan di luar dan melihat seseorang sedang menderita, kita bisa mengambil penderitaan orang itu dan mengirimkan kelegaan kepada mereka.

Biasanya, kita memalingkan wajah saat melihat seseorang menderita. Derita mereka menghadirkan ketakutan atau kemarahan kita; hal ini menghadirkan perlawanan dan kebingungan. Jadi kita pun bisa melakukan tonglen bagi semua orang yang seperti diri kita—semua yang ingin menjadi welas asih namun takut, yang ingin berani tapi pengecut. Alih-alih mendera diri kita atas hal itu, kita bisa menggunakan kebuntuan yang kita alami sebagai batu loncatan untuk memahami apa yang dihadapi orang-orang di seluruh dunia. Bernapaslah bagi kita semua dan hembuskan napas bagi kita semua. Gunakan apa yang kelihatannya seperti racun sebagai obat. Kita bisa menggunakan duka pribadi sebagai jalan welas asih bagi semua makhluk.

Ketika Anda melakukan tonglen sebagai praktik meditasi formal, tonglen memiliki empat tahap:

1. Bangkitkan Bodhicitta

Istirahatkan batin Anda sejenak dalam kelapangan atau keheningan. Tahapan ini dalam tradisi disebut membangkitkan bodhicitta mutlak, batin-hati yang tercerahkan, atau membuka terhadap kelapangan dan kejernihan mendasar.

2. Mulailah Visualisasi

Mulailah dengan sensasi sentuhan. Hiruplah sensasi panas, gelap, dan berat—bagaimana berada dalam ruang yang sempit—lalu embuskan perasaan sejuk, cerah, dan ringan—sensasi kesegaran. Hiruplah napas semaksimalnya, mengambil energi negatif melalui

pori-pori di sekujur tubuh Anda. Ketika mengembuskan napas, pancarkan segala energi positif, melalui semua pori di tubuh Anda. Lakukan ini sampai visualisasi Anda berpadu dengan napas masuk dan napas keluar.

3. Pusatkan pada Situasi Pribadi

Pusatkan pada situasi menyakitkan apa pun yang nyata bagi Anda. Menurut tradisi, mulailah dengan melakukan tonglen bagi seseorang yang Anda kasihan dan ingin bantu. Akan tetapi, jika Anda mengalami kebuntuan, Anda bisa melakukan praktik itu untuk derita yang Anda alami sendiri, dan pada saat bersamaan, bagi semua orang yang merasakan jenis penderitaan yang sama. Misalnya, jika Anda merasa diri Anda tidak cukup baik, tariklah napas untuk diri sendiri dan semua orang yang dalam keadaan yang sama lalu kirimkan kepercayaan diri, rasa cukup, dan kelegaan dalam wujud apa pun yang Anda inginkan.

4. Perluas Welas Asih Anda

Akhirnya, ambillah dan kirimkan sesuatu yang lebih besar. Jika Anda sedang melakukan tonglen untuk seseorang yang Anda cintai, perluaslah itu ke semua yang berada dalam situasi yang sama. Jika Anda melakukan tonglen untuk seseorang yang Anda lihat di televisi atau di jalan, lakukanlah itu semua bagi orang lain yang berada dalam situasi yang sama. Buatlah itu menjadi lebih besar ketimbang hanya satu orang itu. Anda bisa melakukan tonglen bagi orang-orang yang Anda anggap sebagai lawan Anda - mereka yang melukai Anda atau orang lain. Lakukan tonglen bagi mereka, merenungi bahwa mereka memiliki kebingungan dan kebuntuan yang sama seperti sahabat atau Anda sendiri. Hiruplah derita mereka dan kirimkan kelegaan kepada mereka.

Tonglen dapat diperluas tanpa batas. Ketika Anda melakukan praktik ini, welas asih Anda secara alami akan makin meluas

seiring waktu, demikian pula realisasi Anda bahwa hal-hal tidak sekukuh yang Anda kira, yang merupakan suatu wawasan terhadap kekosongan. Ketika Anda melakukan praktik ini, secara bertahap sesuai perkembangan sendiri, Anda akan terkejut saat menyadari bahwa Anda makin lama makin mampu hadir dan mendampingi orang lain, bahkan dalam situasi yang sebelumnya terkesan mustahil.

Ajaran ini muncul dalam situs web Lion's Roar tanggal 9 November 2017 (www.lionsroar.com/how-to-practice-tonglen/). Ajaran ini telah disalin ulang di sini atas izin Pema Chödrön dan Lion's Roar.

Chutor: Persembahan Air

Chokgyur Lingpa

Dalam kendi atau guci keramik yang utuh dan indah atau dari bahan berharga,
Yang sepenuhnya bersih dan tak ternoda oleh racun,
Tuangkan air dan visualisasikan diri Anda sebagai
Avalokiteshvara.
Bunyikan lonceng tingshag dan bayangkan bahwa makhluk
preta berkumpul.

Saya dan semua makhluk seluas angkasa
Berlindung padamu, Avalokiteshvara,
Pelindung yang merupakan perwujudan semua objek
perlindungan.

Sama seperti Engkau membentuk tekad menuju pencerahan
Demi membebaskan makhluk yang memenuhi semua ruang,
Saya dengan cepat akan meraih kebuddhaan.

Semoga semua makhluk, tanpa terkecuali, bahagia.
Semoga mereka terbebas dari segala derita
Dan semoga mereka tak pernah terpisah dari sukacita luhur.
Semoga mereka tetap seimbang dan tanpa bias.

OM AH HRIH HUNG

Nektar kental mengalir dari tangan
Avalokiteshvara Khasarpani
Memuaskan semua hantu kelaparan tanpa keculi.

Sambil membayangkan ini, lafalkan OM A HRIH HUNG lalu bayangkan bahwa mereka mencapai keberadaan bahagia (di alam yang lebih tinggi).

OM JVALAMIDAN SARVA PRETEBHYA SVAHA

Bayangkan bahwa makhluk preta dengan pencernaan yang terbatas meninggalkan alam itu.

Buanglah air yang telah dipakai lalu tuangkan air yang baru.

Bayangkan bahwa semua preta dengan kotoran batin luar dan dalam berkumpul.

Renungi kekosongan welas asih dan lafalkan mantra ini:

NAMA SARVA TATHAGATA AVALOKITE OM SAMBHARA
SAMBHARA HUNG

Bayangkan bahwa mereka memperoleh kesenangan indra tanpa batas.

Jentikkan jari Anda dan bayangkan bahwa mereka berangkat ke alam lain.

Atau dalam wadah lebar yang terbuat dari bahan berharga Tatalah air bersih dengan makanan.

Di angkasa di hadapanku adalah Avalokiteshvara,
Vajragarbha yang mulia,
Dikelilingi rombongan Buddha, Bodhisattva,
Yidam deiti, dakini, serta para pelindung Dharma.
Di bawahnya terdapat bala tentara yang jahat, penghalang,
enam golongan makhluk,
Dan terutama semua tamu utang karma.

OM AH HUNG

Di dalam kekosongan, guci permata nan luas muncul
Dari abjad DHRUNG,
Di dalamnya, tubuhku melebur ke dalam cahaya

Lalu menjadi samudra torma dan nektar.

Sucikan dengan

OM AH HUNG

Batinku dalam wujud Khasarpani,
Melayani semua tamu dengan persembahan dan pemberian.

Membayangkan ini, persembahkanlah dengan mantra sambhara.

NAMAH SARVA TATHAGATA AVALOKITE

OM SAMBHARA SAMBHARA HUNG

OM

Vajragarbha Mulia,
Yang menaklukkan semua perbuatan buruk dan penghalang
batin,
Dan kumpulan objek perlindungan agung laksana samudra,
Terimalah torma nektar ini dari tubuhku.
Berikanlah berkahmu, murnikan perbuatan buruk dan
penghalang batin,
Anugerahkan pencapaian dan singkirkan segala rintangan.

Kekuatan jahat, penghalang, makhluk halus, enam golongan
makhluk,
Dan terutama semua tamu utang karma,
Nikmatilah nektar tanpa cela ini
Dan bersihkan semua utang dan kewajiban karma.
Semoga semua permusuhan, niat buruk, dan keberingasan
Anda dijinakkan,
Dan semoga Anda dianugerahi batin yang sadar.

Akhirnya, tidak lagi memperhatikan para tamu menikmati
persembahan dan pemberian,

Namun beristirahatlah dalam kesinambungan kekosongan.
Melalui ini, Anda akan menyempurnakan pengumpulan
kebajikan, meloloskan diri dari kematian,
Dan, secara umum, memurnikan perilaku buruk dan
penghalang batin
Dan, secara khusus, membersihkan kontaminasi buruk dan
utang karma.
Untuk alasan ini, lakukan praktik ini setiap hari.

*Inilah persembahan dan pemberian yang membebaskan dari
Vajragarbha nan mulia.*

*Mengikuti ajaran lisan Tulku Ugyen Rinpoche yang disarikan dari Pema
Garwang Chöchö, Chokling Tersar, Volume 27, diterjemahkan oleh Erik Pema
Kunsang dan disunting oleh Michael Tweed, Nagi Gompa, 1995 © Rangjung
Yeshe Translations & Publications, 1995*

Disalin ulang atas izin Erik Pema Kunsang.



Tsatsa

Meningkatkan Kehidupan dan Kesejahteraan: Metode Membebaskan Kehidupan

Jamyang Khyentse Wangpo

Terpujilah Guru dan Penakluk yang Transenden dan Bebas, Penguasa Kehidupan Tanpa Batas (Buddha Amitayus).

Guru besar nan ulung, Ngagi Wangchuk Drakpa, mengatakan:

Dengan menyelamatkan kehidupan burung, ikan, dan rusa, Atau pencuri, ular, dan makhluk lainnya yang akan dibunuh, Kehidupan Anda yang sekarang akan diperpanjang, Walaupun jangka kehidupan Anda seharusnya singkat.

Seperti yang ditunjukkan pernyataan di atas, semua sutra dan tantra mengajarkan bahwa membebaskan kehidupan makhluk berkesadaran yang pasti akan dibunuh adalah yang tertinggi di antara semua jenis praktik panjang umur. Untuk alasan inilah dan karena membebaskan kehidupan membawa manfaat tanpa batas, maka semua orang yang berakal-sehat seyogianya meningkatkan usaha mereka untuk membebaskan kehidupan.

Ini berarti, dengan niat batin mulia, mengutamakan untuk membebaskan kehidupan hewan milik Anda sendiri. Tambah lagi, tidak membunuhnya atau menjualnya kepada orang lain. Alih-alih peliharalah mereka dalam damai. Dengan melakukan ini selagi membaktikan akar kebajikan dan membuat aspirasi untuk kesejahteraan mereka, Anda telah memenuhi tujuan saat ini sehingga Anda diperbolehkan untuk tidak melakukan upacara atau ritual khusus lainnya.

Jika Anda memilih melakukan versi yang sedikit lebih lengkap sesuai dengan tempat, situasi, dan kadar perinciannya, maka Anda bisa melakukan seperti yang kita temukan di beberapa instruksi dari Terjemahan Awal, seperti menjadikan [binatang] sebagai penyokong pelindung Dharma dan seterusnya. Atau, jika Anda ingin melakukan versi lebih lengkap dari ungkapan keluhuran, dedikasi, dan aspirasi, sungguh baik sekali kalau Anda memadukannya dengan waktu yang istimewa seperti Bulan Mukjizat (bulan pertama), hari kedelapan, atau bulan baru atau purnama.

Jika tujuan utamanya adalah memperpanjang jangka kehidupan seseorang, maka lakukanlah hal ini saat fajar, pada waktu yang mendukung bagi 'bangkitnya kehidupan planet'.

Dalam segala kasus, tempatkan makhluk yang akan Anda bebaskan di hadapan Anda, lalu ucapkan tiga kali:

Dalam Buddha, Dharma, dan Persamuan Tertinggi,
Aku berlindung sampai aku meraih pencerahan.
Dengan jasa kebajikan dari kedermawanan dan seterusnya,
Semoga aku mencapai kebuddhaan demi kesejahteraan semua
makhluk.

Semoga semua makhluk memiliki kebahagiaan dan penyebab
kebahagiaan.

Semoga mereka terbebas dari derita dan penyebab derita.
Semoga mereka tidak terpisah dari kebahagiaan luhur yang
bebas dari derita.

Semoga mereka tetap berada dalam ketenangseimbangan
agung yang terbebas dari bias dan keberpihakan.

Lalu renungilah empat pikiran tanpa batas. Jika Anda mau, Anda bisa melafalkan nama-nama Buddha serta mantra dharani mereka masing-masing. Melafalkannya berulang-ulang sebanyak mungkin akan membawa manfaat yang begitu besar, yaitu menaburkan benih pembebasan dalam arus kesadaran para

binatang itu. Jika Anda tidak bisa melakukan sebanyak itu, maka ucapkan:

Penakluk yang Transenden dan Bebas, Tathagata, Penghancur Musuh, Buddha Cahaya Tanpa Batas yang Tersadar Sepenuhnya, aku bersujud kepadamu.

Penakluk yang Transenden dan Bebas, Yang Telah Pergi, Penghancur Musuh, Buddha Tak Tergoyahkan yang Tersadar Sepenuhnya, aku bersujud kepadamu.

Penakluk yang Transenden dan Bebas, Tathagata, Penghancur Musuh, Buddha Puncak Permata yang Tersadar Sepenuhnya, aku bersujud kepadamu.

Penakluk yang Transenden dan Bebas, Tathagata, Penghancur Musuh, Buddha Raja Kemegahan Termasyhur yang Tersadar Sepenuhnya, aku bersujud padamu.

Penakluk yang Transenden dan Bebas, Tathagata, Penghancur Musuh, Buddha Raja Pengetahuan, Kecemerlangan, dan Kefasihan yang Berhiaskan Permata, Rembulan, dan Teratai yang Tersadar Sepenuhnya, aku bersujud kepadamu.

Penakluk yang Transenden dan Bebas, Tathagata, Penghancur Musuh, Buddha Emas Murni Tak Bercela, Cahaya Permata, Master Perilaku Berani yang Tersadar Sepenuhnya, aku bersujud kepadamu.

Penakluk yang Transenden dan Bebas, Tathagata, Penghancur Musuh, Buddha Kemegahan Utama Tanpa Kesedihan yang Tersadar Sepenuhnya, aku bersujud kepadamu.

Penakluk yang Transenden dan Bebas, Tathagata Penuntas Jalan, Penghancur Musuh, Buddha Pembabar Dharma Bagaikan Samudra yang Merdu yang Tersadar Sepenuhnya, aku bersujud kepadamu.

Penakluk yang Transenden dan Bebas, Tathagata, Penghancur Musuh, Buddha Dharma Seluas Samudra Pengetahuan Tinggi Ditunjukkan Melalui Wawasan Unggul yang Tersadar Sepenuhnya, aku bersujud kepadamu.

Penakluk yang Transenden dan Bebas, Tathagata, Penghancur Musuh, Buddha Penyembuh Teragung, Raja Cahaya Lapis Lazuli, yang Tersadar Sepenuhnya, aku bersujud kepadamu.

Penakluk yang Transenden dan Bebas, Tathagata, Penghancur Musuh, Buddha Shakyamuni yang Tersadar Sepenuhnya, aku bersujud kepadamu.

OM MANI PEME HUNG HRIH, NAMO RATNA TRAYAYA,
NAMO BHAGAVATE AKSHOYOBHYAYA, TATHĀGATAYA,
ARHATE SAMYAK SAMBUDDHĀYA,
TADYATHA, OM KAMKANI KAMKANI, ROTSANI ROTSANI,
TROTANI TROTANI, TRASANI TRASANI, PRATIHANA PRATIHANA,
SARVE KARMA PARAMPARA, NIME SARVA SATVA NAÑTSA SOHA,

NAMA RATNA TRAYAYA, NAMAH ARYA JNANA SAGARA
BAIROTSANA BHYUHA RAJAYA,

TATHĀGATAYA, ARHATE SAMYAK SAMBUDDHYA,

NAMAH SARVA TATHAGATEBHYA ARHATABHYA
SAMYAK SAMBUDDHEBHYA,

NAMAH ARYA AVALOKITESHVARAYA BODHISATVAYA
MAHASATVAYA MAHAKARUNIKAYA,

NAMAH ARYA AVALOKITESHVARAYA BODHISATVAYA
 MAHASATVAYA MAHAKARUNIKAYA,

TADYATA OM DHARA DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU ITTE
 BITTE TSALE TSALE PRATSALE PRATSALE KUSUKE KUSUKA BARE
 ILIMILI TSITI JVALA MAPANAYA SOHA.

Ulangi ini dengan suara yang jelas dan lantang.

Kemudian, peganglah bunga di tangan Anda dan ucapkan:

Di langit di hadapan saya hadir guru yang tak terpisahkan dari Buddha Cahaya Tanpa Batas, Penakluk yang Transenden dan Bebas yang dikelilingi persamuhan bak samudra yang dipenuhi objek perlindungan berharga, termasuk para Buddha dan Bodhisattva di sepuluh penjuru, serta para dewa dan rishi yang ulung dalam ucapan benar.

Mereka jelas hadir dan suara mereka yang merdu mengucapkan aspirasi penuh berkah. Hujan deras bunga yang mereka curahkan meningkatkan dan makin memperpanjang umur dan jasa kebajikan, kemegahan dan kemakmuran, kebijaksanaan dan keluhuran, diri saya dan semua makhluk yang dipimpin oleh dermawan ini.

Semua yang terlahir kembali sebagai binatang, saat ini dibebaskan dari ketakutan mati sebelum waktunya dan hidup damai di bawah perlindungan Tiga Permata. Pada akhirnya, kala benih pembebasan matang dalam arus keberadaan mereka, mereka terberkahi keberuntungan meraih pencerahan dengan cepat.

Kemudian, selagi membayangkan ini, katakan:

Seperti lambang kerajaan nan perkasa di panji kemenangan,
 Para deiti nan luhur merias kepala para praktisi,

Menganugerahi pencapaian tertinggi kepada mereka,
Guru agung dan utama, semoga berkah-Mu hadir!

Guru tiada tara, Buddha nan berharga,
Pelindung tiada tara, Dharma suci nan berharga,
Pemandu tiada tara, Sangha yang berharga;
Semoga berkah objek perlindungan,
Tiga Permata, hadir!

Kehidupan Tanpa Batas, pemandu utama dunia ini,
Yang mengatasi segala jenis kematian dini,
Pelindung semua makhluk yang tak terlindung dan menderita,
Semoga berkah Buddha Amitayus hadir!

Setelah Anda melafalkan apapun syair berharga yang Anda ketahui, ucapkanlah:

Kekuatan memberi benar-benar memuliakan Buddha.
Singa di antara Manusia telah merealisasi kekuatan memberi.
Kala memasuki kota welas asih,
Semoga jangka kehidupan kedermawanan yang sempurna juga bertambah!

Kekuatan etika benar-benar memuliakan Buddha.
Singa di antara Manusia telah merealisasi kekuatan etika.
Kala memasuki kota welas asih,
Semoga jangka kehidupan etika yang sempurna juga bertambah!

Kekuatan kesabaran benar-benar memuliakan Buddha.
Singa di antara Manusia telah merealisasi kekuatan kesabaran.
Kala memasuki kota welas asih,
Semoga jangka kehidupan kesabaran yang sempurna juga bertambah!

Kekuatan ketekunan benar-benar memuliakan Buddha.
 Singa di antara Manusia telah merealisasi kekuatan ketekunan.
 Kala memasuki kota welas asih,
 Semoga jangka kehidupan ketekunan yang sempurna juga
 bertambah!

Kekuatan konsentrasi benar-benar memuliakan Buddha.
 Singa di antara Manusia telah merealisasi kekuatan konsentrasi
 batin.
 Kala memasuki kota welas asih,
 Semoga jangka kehidupan konsentrasi yang sempurna juga
 bertambah!

Kekuatan wawasan batin benar-benar memuliakan Buddha.
 Singa di antara Manusia telah merealisasi kekuatan wawasan
 batin.
 Kala memasuki kota welas asih,
 Semoga jangka kehidupan wawasan batin yang sempurna juga
 bertambah!

OM NAMO BHAGAVATE
 APARIMITA AYURJNANA SUBINISHCHAI TATEJO RAJAYA
 TATHĀGATAYA
 ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA
 TADYATA
 OM PUNYE PUNYE MAHAPUNYE APARIRMITA PUNYE
 APRIMITA PUNYE JÑANA SAMBHARO PACHITE
 OM SARVA SAMSKARA PARI SHUDDHA DHARMA TEGAGANA
 SAMUDGATE SVABHAVA VISHUDDHE MAHANAYA PARIVARE SVAHA.

Lafalkan ini sebanyak yang Anda bisa sembari menebarkan bunga.

Kemudian katakan:

Seperti yang tersirat oleh akar kebajikan dari perbuatan ini, semoga akar kebajikan yang dikumpulkan sepanjang tiga masa waktu membuat ajaran Buddha berkembang dan menghadirkan kebajikan luhur maha besar di dunia.

Semoga semua orang suci yang menopang Dharma berumur panjang dan teguh serta semoga kegiatan mereka berkembang pesat.

Semoga aku dan semua makhluk, yang dipimpin dermawan ini, telah meningkatkan umur dan jasa kebajikan, kemegahan, kemakmuran, dan kebijaksanaan.

Semoga hewan-hewan ini pun terbebas dari ketakutan samsara dan alam rendah, dan segera mencapai tataran pencerahan nan berharga.

Setelah membentuk pemikiran ini, dengan tekad bulat kemudian katakan:

Melalui kebajikan ini semoga semua makhluk
Menyempurnakan pengumpulan jasa dan kebijaksanaan,
Dan semoga mereka mencapai dua Kaya suci
Sebagai hasil dari jasa kebajikan dan kebijaksanaan ini.

Melalui keluhuran ini semoga semua meraih kemahatahuan.
Setelah mengalahkan musuh, perbuatan salah,
Dari gelombang badai kelahiran, sakit, dan kematian,
Dari samudra samsara, semoga aku membebaskan semua
makhluk.

Dalam seluruh kehidupan kita, di mana pun kita terlahir kembali,
Semoga kita tidak pernah terpisah dari Tiga Permata.
Semoga kita selalu menjunjung mereka,
Dan menerima berkah mereka.

Semoga batin pencerahan nan berharga
Bangkit di tempat yang belum bangkit.
Di mana itu telah muncul, semoga itu tidak memudar,
Melainkan terus-menerus meningkat.

Sebagai sumber tunggal kebahagiaan dan kesejahteraan,
Semoga ajaran bertahan untuk waktu yang lama,
Dan semoga jangka kehidupan orang-orang yang
menjunjung ajaran ini,
Teguh seperti panji kemenangan!

Semoga dunia mengalami tahun-tahun kedamaian dan kegembiraan,
Semoga hasil panen melimpah dan ternak meningkat,
Semoga sumber segala kedamaian dan kebajikan hadir,
Dan semoga semua keinginan terkabul.
Dalam kehidupan ini juga
Semoga segala macam kondisi tidak baik mereda,
Semoga kita memiliki umur panjang, kesehatan yang baik, serta kemakmuran.
Lalu memperoleh kebahagiaan yang langgeng.

Dengan kekuatan kebajikan yang perkasa ini
Dalam kehidupan ini semoga para dermawan,
Beserta pengikut mereka mencapai tujuan mereka,
Terbebas dari rintangan, memiliki kemujuran terbaik,
Dan terpenuhi keinginan spiritualnya.

Dengan cara ini, buatlah pelimpahan jasa dan aspirasi.
Kemudian katakan:

Dengan berkah Buddha tertinggi, agung, dan tiada tara,
Surya kebenaran nan berjaya,
Semoga musuh berbahaya berupa mara dan perintang mereda
Sehingga berkah kemuliaan abadi senantiasa hadir siang dan
malam.

Dengan berkah Dharma hakikat tak terkondisi, agung, dan tiada
tara,
Nektar kebenaran Dharma yang suci,
Semoga musuh nan menyakitkan berupa lima emosi beracun
mereda,
Sehingga berkah kemuliaan abadi hadir siang dan malam.

Dengan berkah sifat-sifat Sangha yang menyala dalam
kemilaunya yang berharga,
Perbuatan yang benar-benar bermanfaat dari keturunan sang
penakluk,
Semoga cacat dan cela perbuatan buruk dilenyapkan dan
semoga kebajikan bertambah,
Sehingga berkah kemuliaan abadi hadir siang dan malam.

Setelah mengucapkan ini dan ayat-ayat berharga lain yang
sesuai, katakanlah:

Menikmati kemuliaan hidup abadi,
Kecerdasan, serta wawasan kebijaksanaan,
Apa pun kemegahan dan harta samsara dan nirwana yang ada,
Semoga berkah mereka hadir secara spontan.

Semoga jasa kebajikan bertambah dan berkembang pesat
 seperti penguasa gunung yang mulia,
 Semoga reputasi hebat menyebar di seluruh angkasa,
 Semoga ada umur panjang, kesehatan yang baik, serta manfaat
 langsung bagi makhluk lain,
 Dan semoga berkah samudra sifat bajik hadir.

Semoga tempat ini memiliki kedamaian dan kebahagiaan pagi
 maupun malam,
 Semoga tengah hari pun damai dan bahagia,
 Semoga ada kedamaian dan kebahagiaan setiap siang dan
 malam,
 Dan berkah Tiga Permata hadir.

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN TEKEN TATHAGATO
 HAYA WADET TEKEÑCHAYO NIRODHA EWAM VADI MAHA
 SHRAMANA SVAHA

Seraya mengucapkan ini, ciptakan kedamaian dan kebajikan dengan menabur bunga. Jika mau, beberapa naskah lain untuk praktik panjang umur menyebutkan bahwa kita bisa “membuat gambar matahari dan bulan di dahi makhluk yang akan Anda bebaskan sehingga mulai dari sekarang mereka tidak akan dijagal.” Dengan cara ini, diajarkan bahwa menggambar matahari dan bulan dengan mentega di dahi mereka menimbulkan kemujuran dan nasib baik. Lakukanlah sesuai dengan petunjuk.

Lebih lanjut, jika Anda menghindari diri menggunakan perangkap, jala, atau sejenisnya, demi menyelamatkan kehidupan burung, ikan, dan rusa, maka lakukanlah sembari menyertakan tekad bodhicitta seperti yang disebutkan di atas, juga pelimpahan jasa dan aspirasinya. Memadukan ini dengan persembahan asap (lhasang) dan seterusnya, manfaatnya akan tak terukur, seperti yang dicontohkan melalui membebaskan kehidupan.

Khususnya, di daerah tempat Anda melakukan praktik ini, ada banyak tanda kemujuran yang akan muncul, misalnya hujan sesuai musimnya, dan hasil panen serta ternak yang berlimpah. Dalam *Jewel Garland* (Untaian Permata), Nagarjuna yang mulia mengatakan:

Orang yang cerdas seyogianya selalu menaruh makanan, air, dan minyak nabati atau tumpukan biji-bijian di pintu sarang semut.

Karena itu, memberikan makanan kepada semut, makanan yang bersih kepada ikan, atau obat kepada yang sakit, atau menjamu anak-anak, atau memberi makanan dan minuman kepada unggas dan yang miskin, semua ini harus dilakukan dengan cara piawai dalam cakupan bodhicitta serta pelimpahan jasa dan aspirasi yang tulus. Jika Anda melakukannya, ini akan menjadi sebab yang dapat menghindarkan kematian, meningkatkan kemakmuran, dan pada akhirnya, mencapai pencerahan agung. Karena ini mudah dilakukan, hanya sedikit kesulitannya, dan membawa manfaat yang sangat besar, semua orang yang cerdas semestinya, dengan berbagai cara, tekun melakukan cara piawai ini untuk mengumpulkan jasa kebajikan.

Agar bisa memberikan manfaat baik bagi diri sendiri maupun orang lain, inilah yang ditulis oleh Jamyang Khyentse Wangpo, seorang yang berbakti kepada Bodhisattva Pitaka, dengan motivasi murni. Semoga ini menjadi sebab para pemegang ajaran yang agung hidup hingga seratus kalpa, demi semua makhluk agar terbebas dari ketakutan akan kematian sebelum waktunya, dan demi pencapaian tataran Buddha Kehidupan Tanpa Batas. Sarva Mangalam.

Atas perintah Chadral Rinpoche, Bodhisattva Agung yang benar-benar menjadi perwujudan kebajikan yang disebutkan di sini, naskah ini diterjemahkan oleh Erik Pema Kunsang dan disunting Marcia Binder Schmidt dan Michael Tweed. Disunting dan dicetak ulang oleh Idan tahun 2003.

© *Rangjung Yeshe Translations & Publications, 2000*

Dicetak oleh Editions Padmakara atas izin dan kedermawanan Rangjung Yeshe Translations & Publications.

Diproduksi ulang atas izin dan kedermawanan dari Erik Pema Kunsang.

Tagdrol: ‘Pembebasan dengan Mengenakan’ Chakra Padma Shitro –

Deiti-deiti Berwajah Damai dan Murka dari Keluarga Padma

Khenpo Sonam Tashi
Terjemahan oleh Khenpo Sonam Phuntsok

Nama chakra “pembebasan dengan mengenakan” yang muncul di halaman 256 adalah Padma Shitro Tagdrol. Padma Shitro Tagdrol adalah harta karun yang diungkap pertama kali oleh Tertön Nyima Senge, lalu ditemukan kembali oleh Pema Ösel Dongak Lingpa (Jamyang Khyentse Wangpo).

Jika suatu keluarga ingin membantu anggota keluarga yang meninggal dengan memakaikan tagdrol di jasad mereka, apapun agama yang dianut oleh yang meninggal (Buddhis atau lainnya), keluarga tersebut akan memerlukan chakra Padma Shitro. Anda biasanya dapat memperoleh tagdrol yang telah disucikan dari seorang praktisi Buddhis atau pusat kegiatan Dharma. Sebagai alternatif, Anda dapat memfotokopi gambar chakra tersebut, lalu menyucikannya dengan mengikuti arahan yang diberikan Khyentse Rinpoche sebagai jawaban dari pertanyaan berikut.

Chakra harus dilipat menjadi bentuk bujur sangkar, dibungkus dengan sehelai kain bersih, dan disucikan dengan benar, lalu diletakkan di atas pusat jantung dari jasad dan pastikan tidak bergeser. Chakra tersebut harus tetap berada pada jasad untuk dikremasi.

Tagdrol ini tidak hanya untuk yang telah meninggal; orang yang masih hidup juga dapat memakainya, di puncak kepala atau di leher.

Manfaat memakai tagdrol adalah untuk meredakan penyakit, energi negatif, dan kekotoran batin akibat perbuatan buruk, kemudian menambah masa hidup, jasa, kemakmuran, dan kebijaksanaan dalam kehidupan ini. Dan di kehidupan berikutnya, Anda akan terlahir di Sukhavati, alam Buddha Amitabha. Siapa saja yang memakai tagdrol ini juga akan memperoleh manfaat dari “pembebasan melalui menyentuh” sebagai cara menanamkan benih pencerahan. Banyak juga manfaat lainnya.

Ketika seseorang meninggal, apa yang harus dilakukan dengan chakra yang mereka pakai?

Jika orang yang meninggal adalah seorang yogi atau yogini, tempatkan chakra di jantung dan bakar bersama jasadnya.

Unsur-unsur akan terurai habis 84 jam setelah kematian, selama waktu tersebut kesadaran orang yang meninggal akan tetap berada di jantung. Oleh karena itu, paling baik untuk tidak memindahkan atau membakar jasad setidaknya hingga 84 jam setelah kematian dan penting untuk: melaksanakan praktik-praktik purifikasi perbuatan buruk; memperkenalkan wujud-wujud damai dan murka, suara dan cahaya dalam keadaan bardo, sebagai proyeksi batin mereka sendiri; dan mempraktikkan phowa (pemindahan kesadaran).

Cara Membuat Tagdrol

Jika sebuah pusat kegiatan Dharma, seorang Lama atau praktisi Dharma ingin membantu orang lain dengan membuat Pema Shitro Tagdrol, mereka harus mencetak atau mengkopi ribuan chakra (halaman 256) dan mengusap seluruh gambar di atas kertas itu dengan pil amrita yang telah diberkati dan direndam

dalam air safron. Kemudian lipat chakra dengan benar, tanpa membuat kerutan pada bagian tengahnya.

1. Lipat sisi sebelah kanan kertas secara vertikal dari kanan ke kiri.
2. Lipat sisi sebelah kiri secara vertikal dari kiri ke kanan,
3. Lipat bagian bawah kertas secara horizontal ke arah atas.
4. Lipat bagian atas kertas ke arah bawah.

Seluruh lipatan harus menghasilkan sebuah bujur sangkar, yang kemudian dibungkus dengan kain atau benang pancawarna.

Sucikan chakra dan simpan dalam kotak penyimpanan barang penting, hanya dikeluarkan saat diperlukan.

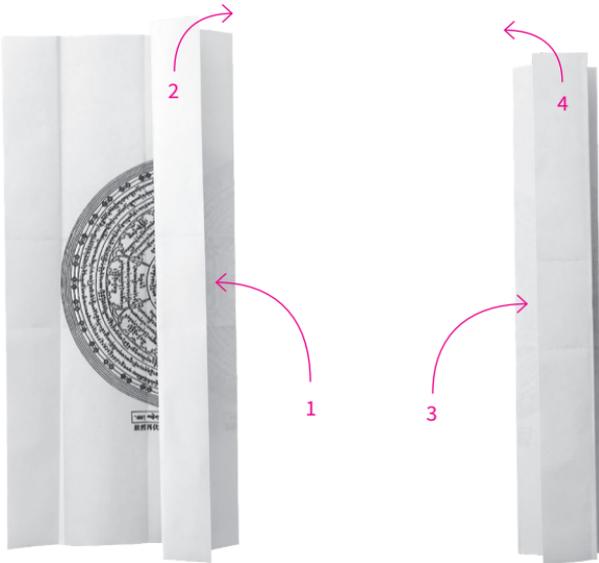
Saat buku ini disusun, Dzongsar Khyentse Rinpoche mendapat pertanyaan: “Apakah mungkin untuk menyucikan chakra tanpa bantuan seorang Lama?”

Rinpoche menjawab: “Jika Anda bisa memperoleh tagdrol yang telah diberkati dan disucikan oleh Lama dengan pencapaian dan berkualitas, silakan lakukan. Jika tidak, mintalah seorang Tantrika—seorang praktisi Vajrayana—untuk memberkati fotokopi chakra dengan melakukan sadhana apa saja secara lengkap. Sadhana biasanya menyertakan doa untuk memohon semua Deiti yang dihadirkan melalui praktik untuk menetap di benda-benda yang digunakan—contohnya patung atau lukisan buddha. Dalam hal ini, Praktisi Tantra akan melakukan permohonan agar para Deiti menetap di chakra hasil fotokopi; yang kemudian dapat Anda gunakan untuk membuat tagdrol.

Cara Melipat Tagdrol



Garis lipatan







Tsatsa

Cara Membuat Tsatsa

Thangtong Tulku

Banyak tradisi dan metode untuk membuat tsatsa telah berevolusi selama berabad-abad, tetapi berikut adalah salah satu yang paling sederhana dan mudah.

1. Membeli atau Membuat Cetakan Tsatsa

Cetakan tsatsa silikon siap pakai mudah dibeli dan ada banyak pilihan di internet—contohnya dari situs web Biara Nalanda nalanda-monastery.eu/files/workshop/2016Catalog.pdf.

Jika Anda ingin membuat bentuk tsatsa tertentu, Anda dapat memesan cetakan silikon yang dibuat oleh tenaga profesional. Pembuat cetakan silikon akan memerlukan contoh tsatsa untuk membuat cetakan pesanan Anda, secara tradisional contoh tsatsa tersebut dipesan kepada pemahat berpengalaman yang menggunakan media logam, kayu, atau tanah liat.

Alternatifnya, jika Anda ingin meniru sebuah tsatsa atau patung, atau membuat versi yang lebih besar atau lebih kecil, Anda dapat meminta perusahaan percetakan 3D untuk membuat cetakan 3D-nya. Printer 3D dapat memindai tsatsa atau patung Anda kemudian “mencetak” dalam ukuran tepat yang Anda perlukan. Pastikan definisi cetakannya cukup tinggi—25 atau 50 mikron resin cetakan SLA sudah bagus. Setelah Anda mendapatkan cetakan 3D, Anda dapat meminta seorang pembuat cetakan silikon profesional membuat cetakan untuk Anda. Mintalah pembuat cetakan untuk menggunakan karet silikon bermutu tinggi.

2. Membuat Zung atau Gulungan Mantra

Tsatsa berisi “zung” atau gulungan mantra. Untuk membuat gulungan mantra ini, pertama-tama cetak atau tulis mantra yang sesuai dengan bentuk tsatsa di sehelai kertas atau lebih—metode yang paling cepat adalah mencetak banyak mantra di kertas A4 yang kemudian dapat Anda potong memanjang seperti pita. Catlah kertas mantra dengan air rendaman saffron, gunakan air hangat untuk merendam, lalu biarkan hingga kering. Pastikan setiap mantra cukup kecil agar muat ke dalam cetakan tsatsa.

Gulung kertas mantra dengan erat dan tandai ujungnya yang merupakan bagian atas mantra agar Anda dapat memasukkannya ke dalam tsatsa dengan tegak. (Secara tradisional, cat merah yang digunakan, tetapi Anda dapat memakai spidol, bolpoin, atau pensil berwarna merah.)

Jika tsatsa tersebut mewakili sosok deiti, mantra harus diletakkan setinggi posisi jantung; jika tsatsa berbentuk stupa, mantra harus diletakkan di tengahnya.

3. Kumpulkan Bahan-Bahan dan Peralatan

Semen sintetis atau Semen untuk gigi

Yang terbaik adalah menggunakan semen berkualitas tinggi. Jenis semen yang dipakai untuk bangunan lebih murah, tetapi mudah retak dan pecah serta tidak dianjurkan.

Mesin timbangan

Mesin timbangan membantu memastikan jumlah semen dan air yang digunakan sudah tepat, hal ini tergantung pada kualitas semen yang digunakan. Instruksi dapat dilihat pada kemasan semen atau kertas petunjuk.

Mesin pengaduk semen

Pengaduk semen adalah mesin khusus untuk mengaduk semen kering dan air. Anda juga dapat menggunakan mesin bor jika Anda bisa mendapatkan aksesoris yang sesuai..

Bio-etanol atau aseton

Bio-etanol atau aseton sering disemprotkan pada cetakan sebelum diisi semen karena membantu menghilangkan tekanan antara semen dan silikon untuk menghindari gelembung udara.

Botol semprot

Anda akan memerlukan botol semprot untuk mengaplikasikan bio-etanol atau aseton pada cetakan.

Kuas cat

Kuas cat kecil yang lembut diperlukan untuk menghilangkan gelembung dari cetakan saat semen telah dituang.

Mendrup (pil amrita)

Rendam beberapa mendrup (pil amrita) dalam air hangat, lalu tambahkan sedikit ke dalam semen sebelum dicampur dengan air. Sedikit saja sudah cukup, jangan sampai terlalu banyak.

Cat

Kami menganjurkan menggunakan cat akrilik untuk mengecat tsatsa karena larut dalam air dan mudah dipakai.

Dehumidifier (Alat penghilang kelembapan)

Jika Anda memiliki taman atau teras, Anda dapat menaruh tsatsa di luar ruangan agar kering dengan sinar matahari. Akan tetapi, jika tidak memungkinkan, dehumidifier yang diletakkan dalam ruangan tempat Anda menaruh tsatsa akan memastikan tsatsa kering sepenuhnya.

Kompresor udara, penyemprot bertekanan tinggi (*air gun*), atau alat semprot cat (*paint gun*)

Alat penyemprot bertekanan udara tinggi digunakan untuk memastikan cetakan silikon benar-benar bersih sebelum Anda memakainya untuk membuat tsatsa berikutnya. Jika Anda menggunakan alat semprot cat, Anda juga dapat memakainya untuk mengecat tsatsa setelah semen kering.

Lem kayu (Fevicol di India)

Tsatsa yang rusak dapat diperbaiki dengan mencampur satu atau dua tetes lem kayu dengan sedikit air dan semen.

4. Proses Pembuatan Tsatsa

Setelah peralatan dan bahan-bahan terkumpul, Anda dapat memulai pembuatan tsatsa. Jika mau, Anda dapat mengucapkan mantra sambil bekerja—contohnya mantra seratus suku kata Vajrasattva, OM MANI PADME HUM, dan/atau mantra sebab musabab yang saling bergantung..

Mantra Seratus Suku Kata Vajrasattva

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA
VAJRASATTVA TENOPA TISHTHA DRIDHO ME BHAWA
SUTOKHAYO ME BHAWA SUPOKHAYO ME BHAWA ANURAKTO
ME BHAWA
SARWA SIDDHI ME PRAYACCHA SARWA KARMA SU TSA ME
TSITTAM SHREYANG KURU HUNG HA HA HA HA HO BHAGAWAN
SARWA TATHAGATA VAJRA MA ME MUNCA VAJRI BHAWA MAHA
SAMAYA SATTVA AH

Mantra Sebab Musabab yang Saling Bergantung

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN TESAM
TATHAGATO HYAVADAT TESAM CA YO NIRODHA
EVAM VADI MAHASRAMANAH SOHA

Semprotkan bio-etanol atau aseton ke bagian dalam cetakan

Pastikan seluruh permukaan tertutup bio-etanol atau aseton dengan menggunakan kuas cat untuk meratakan bagian dalam cetakan. Permukaannya harus mengkilap, tetapi tidak basah.

Timbang semen dan air dengan ukuran yang tepat dan, jika Anda mau, tambahkan abu orang yang Anda kasihi

Ikuti instruksi pada kemasan semen kering dan ukur dengan tepat banyaknya semen kering dan air. Pastikan Anda menambahkan sedikit air rendaman mendrup.

Jika mau, saat Anda mencampurkan abu orang yang Anda kasihi dengan semen kering dan menambahkan air, ucapkan mantra seratus suku kata Vajrasattva, OM MANI PADME HUM, atau mantra sebab musabab yang saling bergantung.

Aduk bahan-bahan secara merata

Campurkan air, semen kering, dan abu, lalu aduk rata selama kurang lebih 30 detik.

Saran: Anda harus bekerja dengan cepat karena semennya mengeras hanya dalam beberapa menit.

Tuangkan semen ke dalam cetakan tsatsa dan hilangkan gelembung udara yang ada

Gunakan kuas cat kecil untuk menghilangkan gelembung udara dari semen.

Masukkan zung atau gulungan mantra

Masukkan gulungan mantra ke dalam semen sebelum mulai mengering.

Ingatlah:

Jika tsatsa tersebut mewakili sesosok deiti, mantra harus diletakkan setinggi posisi jantung; jika tsatsa berbentuk stupa, mantra harus diletakkan di pusatnya.

Saran: Setelah gulungan mantra ditekan ke dalam tsatsa, pastikan tidak mengambang ke permukaan.

Keluarkan tsatsa dari cetakan

Anda mungkin perlu mendinginkan tsatsa dalam cetakan selama 40 menit, tetapi tetap awasi karena bisa saja sudah siap dalam 10 menit. Waktu yang diperlukan hingga semen mengering tergantung pada kualitas semen yang Anda gunakan.

Pastikan Anda mengeluarkan tsatsa dari cetakan dengan lembut.

Biarkan tsatsa hingga kering

Biarkan tsatsa mengering selama kira-kira 30 menit sebelum Anda memperbaiki kerusakan yang ada.

Perbaiki kerusakan yang ditimbulkan oleh gelembung udara

Jika gelembung udara merusak permukaan tsatsa, perbaiki dengan mengoleskan adukan yang terdiri atas setetes lem kayu, sedikit air dan semen dengan menggunakan kuas cat kecil yang lembut.

Lakukan dengan cepat karena adonannya cepat mengeras. Karena itu, sebaiknya tidak mencampur semen terlalu banyak di satu waktu.

Lanjutkan membuat lebih banyak tsatsa setelah batch pertama kering

Sebelum Anda menggunakan cetakan silikon kembali, bersihkan bagian dalam cetakan dengan alat penyemprot bertekanan udara tinggi, lalu semprotkan bio-etanol atau aseton, kemudian ulangi langkah-langkah di atas.

Pastikan tsatsa telah kering total

Tsatsa harus benar-benar kering sebelum dicat atau diletakkan dalam stupa – tsatsa yang lembab mudah berjamur.

Cara termudah untuk mengeringkan tsatsa adalah menjemurnya di bawah matahari selama beberapa hari. Jika hal itu tidak mungkin dilakukan, simpan tsatsa bersama dehumidifier yang menyala dalam ruangan dengan pintu dan jendela yang tertutup hingga mengering. Metode ini juga memerlukan beberapa hari.

Mengecat tsatsa (opsional)

Setelah tsatsa kering sepenuhnya, Anda dapat mengecatnya jika mau. Jika Anda hanya membuat beberapa buah, Anda dapat mengecat dengan tangan. Namun, jika Anda membuat dalam jumlah banyak, pertimbangkan untuk mengecat dengan alat semprot cat, yang jauh lebih cepat.

Sulit untuk memperkirakan waktu yang diperlukan hingga cat akrilik mengering karena tergantung pada suhu sekitar dan kondisi cuaca. Waktu yang diperlukan akan jauh lebih lama jika tempat Anda tinggal basah dan dingin.

Dan Terakhir, Beberapa Saran

Jumlah cetakan yang Anda perlukan bergantung pada lamanya waktu yang Anda miliki untuk membuat tsatsa, jumlah tsatsa yang ingin Anda buat, jumlah orang yang terlibat dalam proses pembuatan, banyaknya ruang tempat penyimpanan, dll.

Silikon tidak menempel pada apa pun, bahkan pada bahan yang sama, jadi Anda tak perlu mencuci cetakan setelah melepaskan tsatsa.

Cetakan karet silikon akan rusak jika terkena hidrokarbon (bensin, minyak, minyak gas, dll.) atau asam atau bahan kimia yang keras.

Jika semen menempel di dalam cetakan, gunakan penyemprot bertekanan udara tinggi untuk membersihkannya.

Ilustrasi

Halaman

- 6 Pangeran Siddhartha diantar ke luar istana ayahnya oleh sais dan sahabatnya, Channa.
Tathagat.org., “Empat Penampakan dalam kehidupan Buddha yang memaksanya meninggalkan kehidupan istana,” diakses tanggal 28 Agustus 2018-[buddha/](#)
- 11 Zhuang Zou Bermimpi Kupu-kupu
Lu Zhi (1496-1576), gambar Zhuang Zou bermimpi kupu-kupu, Wikimedia Commons, diakses tanggal 28 Agustus 2018
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dschuang-Dsi-Schmetterlingstraum-Zhuangzi-Butterfly-Dream.jpg>
- 23 Arca Buddha di Taman Nasional Seoraksan Korea Selatan
Nagy, Craig, fotografer, Gambar Arca Buddha di Taman Nasional Seoraksan, Korea Selatan, Wikimedia Commons, diakses tanggal 28 Agustus 2018-[Statue-02.jpg](#)
- 36 Arca Buddha dalam Stupa Mahabodhi di Bodhgaya, India
Thiede, Kerri A., fotografer, “Religious Sites of the World: My Photos and thoughts of sacred places,” weblog, 2 Juli 2014, diakses tanggal 27 Agustus 2018
https://kerrisreligionthoughts.files.wordpress.com/2014/07/img_1537.jpg
[FORMAT of link?]
- 43 Sutra Kebijaksanaan Agung dari Koleksi Sutra Biara Chūsonji
“Sutra Kebijaksanaan Agung dari Koleksi Sutra Biara Chū sonji (Chūsonjikyō), tahun 1175,” The Metropolitan Museum of Art, New York, diakses tanggal 28 Agustus 2018
<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/36104?sortBy=Relevance&ft=great+wisdom+sutra&offset=0&rpp=20&pos=2>
- 48 Bodhisattva Avalokiteshvara
Gude, A., fotografer, Desember 2008, “Bodhisattva Avalokiteshvara (Tionggok),” Asian Art Museum of San Francisco, diakses tanggal 28 Agustus 2018
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Bodhisattva_Avalokiteshvara.jpg
- 48 Karyawan SPBU di Lagos
Lordside0007, fotografer, 2016, “Karyawan SPBU di Lagos,” Wikimedia Commons, diakses tanggal 28 Agustus 2018

- 48 Tupai
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Petrol_attendant_in_Lagos.jpg
Toivo Toivanen & Tiina Toppila, Fotografer, diposting tahun 2006, "A little European squirrel," Wikimedia Commons, diakses tanggal 28 Agustus 2018
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kurre10.jpg>
- 57 Buddha Berbaring
Arps, Paul, fotografer, 2011, "Buddha Berbaring di Phnom Pros Hill, Kompong Cham, Kamboja," Flickr, diakses tanggal 28 Agustus 2018
<https://www.flickr.com/photos/slayers/6720107463>
- 73 Buddha Daibutsu (Buddha Amitabha), Kamakura, Jepang
Beyer, Dirk, fotografer, "Buddha Daibutsu (Buddha Amitabha), Kamakura, Jepang," Wikimedia Commons, diakses tanggal 28 Agustus 2018
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Kamakura_Budda_Daibutsu_front_1885.jpg
- 77 Tanah Suci Buddha Amida
"Taima Mandala," 1750, The Metropolitan Museum of Art, New York, diakses tanggal 28 Agustus 2018
<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/45594?sortBy=Relevance&ft=Taima+Mandala&offset=0&rpp=20&pos=1>
- 80 Istana Guru Rinpoche di Zangdokpalri, Gunung Berwarna Tembaga
Gambar Istana Guru Rinpoche di Zangdokpalri, Gunung Berwarna Tembaga (Tibet), LEVEKUNST: art of life, bersumber dari Orgyen Tobgyal Rinpoche, Bir, Himachal Pradesh, diakses tanggal 28 Agustus 2018
<http://levelkunst.com/a-chariot-for-knowledge-holders/>
- 82 Tara Hijau
Anonim, abad ke-13, "Tara Hijau Kuno," Wikimedia Commons, diakses tanggal 28 Agustus 2018
https://nl.wikipedia.org/wiki/Bestand:Old_Green_Tara.JPG
- 86 Papan cerita adegan pemakaman
Dilukis oleh Akira Kurosawa untuk filmnya *Dreams*, tahun 1990
Kurosawa, Akira, adegan pemakaman dari "Picture of Akira Kurosawa's *Dreams*," diakses tanggal 9 September 2018
<https://i.pinimg.com/originals/df/28/79/df287943ca41d546952fa27c477bc863.jpg>
- 91 Papan cerita adegan pelangi
dilukis oleh Akira Kurosawa untuk filmnya *Dreams*, tahun 1990
Kurosawa, Akira, adegan pelangi dari "Picture of Akira Kurosawa's *Dreams*," diposting oleh Severin Severin, 7 Desember 2012, listal, Wikimedia Commons, diakses pada 28 Agustus 2018

<http://www.listal.com/viewimage/4580620>

- 95 Neraka
Herrad von Hohenburg, 1180, "Hortus Deliciarum – Hell," Wikimedia Commons, diakses tanggal 28 Agustus 2018
https://en.wikipedia.org/wiki/Hell#/media/File:Hortus_Deliciarum_-_Hell.jpg
- 96 Akhir Si Kikir
Ayah yang Tua, setelah begitu lama menikmatinya – Ia meninggal, dan meninggalkan Hartanya. Wikimedia Commons, diakses tanggal 27 September 2018
https://www.flickr.com/photos/biomedical_scraps/6860258310/in/album-72157629643695941/
- 97 Alam Binatang
Alam Binatang. Wallpapersin4k.org, diakses tanggal 28 Agustus 2018 <http://www.wallpapersin4k.org/wp-content/uploads/2017/04/Jungle-Wallpaper-With-Animals-1.jpg>
- 98 Enam Alam, Makhluk Halus yang Berperang, dari Lima Ratus Arहत
Kano Kazunobu, "The Six Realms, Warring Spirits, Five Hundred Arhats, Scrolls 31 & 32," Arthur M. Sackler Gallery, the Smithsonian Institution, Washington, Wikimedia Commons, accessed 28 August 2018
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Six_Realms,_Warring_Spirits,_Five_Hundred_Arhats,_Scrolls_31_%26_32.jpg
- 99 Memandangi Awan
Kaicker, Arjun, 2016, "Memandangi Awan," disalin ulang di sini dengan izin dermawan dari pelukisnya. Diakses tanggal 28 Agustus 2018
<https://www.saatchiart.com/art/Painting-Cloud-Gazing/805996/2910167/view>
- 100 Penghakiman Terakhir
Vasnetsov, Viktor, 1904, "Penghakiman Akhir," dipindai dari A. K. Lazuko Victor Vasnetsov, Leningrad: Khudozhnik RSFSR, 1990, ISBN 5-7370-0107-5, Wikimedia Commons, diakses tanggal 28 Agustus 2018
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vasnetsov_Last_Judgment.jpg
- 105 Arwah yang Mati Terus Mengawasi (Manao tupapau)
Gauguin, Paul, 1892, "Manao tupapau (Arwah yang Mati Terus Mengawasi)," Albright-Knox Art Gallery, Buffalo, NY, Wikimedia Commons, diakses tanggal 28 Agustus 2018
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1170993>
- 107 Adegan balatentara kematian dari film Akira Kurosawa, *Dreams*
Kurosawa, Akira, diposting JPROscoe tanggal 22 Desember 2017, diakses

tanggal 28 Agustus 2018

<http://basementrejects.com/wp-content/uploads/2017/12/dreams-1990-akira-kurosawa-the-tunnel-dead-soldiers.jpg>

- 130 Reklame: “Detik-detik kehidupanmu berlalu”
Karya Andreas Schulz, 2018.
- 137 Buddha Akshobya
Karmapa ke-17, Ogyen Trinley Dorje, “Buddha Akshobya,” Kamalashila Institute for Buddhist Studies and Meditation, diakses tanggal 28 Agustus 2018
<http://kamalashila.de/en/institute/karma-kagyu/>
- 138 Vajrasattva
“Vajrasattva (Buddhist Deity),” Himalayan Art Resources, diposting 2012, diakses tanggal 28 Agustus 2018
<https://www.himalayanart.org/items/838>
- 178 Bunda Maria
Atreyu, Photographer, “Marpingen Maria Himmelfahrt Innen Schutzmantelmadonna,” Madonna in the Catholic parish church of the Assumption in Marpingen, district of St. Wendel, Saarland, Wikimedia Commons, diakses tanggal 28 Agustus 2018
https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Marpingen_Maria_Himmelfahrt_Innen_Schutzmantelmadonna.JPG
- 183 Shakyamuni Buddha
di Gesu, Tara, “Buddha Shakyamuni,” diproduksi ulang atas izin dermawan dari pelukisnya..
- 201 Taj Mahal
Suraj Rajiv, Fotografer, 2017, “Taj Mahal Exterior,” India, Wikimedia Commons, diakses tanggal 28 Agustus 2018
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Taj_Mahal_Exterior.jpg
- 219 Salah satu dari patung Jizo mungil di Ohara nenbutsu-ji, Kyoto
Gladis, Chris, “Nenbutsu-ji jizo,” Flickr, diakses tanggal 28 Agustus 2018
<https://www.flickr.com/photos/23054755@N00/304946612>
- 220 Jizo Bosatsu
Unkei, Pemahat, “Jizo Bosatsu Dalam Posisi Duduk oleh Unkei,” Tokyo National Museum, Wikimedia Commons, diakses tanggal 28 Agustus 2018
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=62673122>
- 256 Padma Shitro Tagdrol
Dari halaman 135 dari edisi revisi buku *The Words of My Perfect Teacher* oleh Patrul Rinpoche, diterjemahkan oleh Padmakara Translation Group.

262 Tsatsas

Diposting oleh Gangtey Lodge Bhutan, diakses tanggal 27 September 2018

<https://www.websta.one/media/BmnBh-oHh3L>

Dan kini, pada momen kematianku, usuku
mengeluarkan isinya –
persembahkan diberikan kepada Penguasa Segenap
Alam.³⁹

*Ikkyū (1394-1491), biksu yang sering mengunjungi kedai minuman keras dan
rumah bordil*

Catatan Akhir

1. Murakami, Haruki, *Blind Willow, Sleeping Woman: 24 Stories*, Harvill Secker, 2006.
2. Plato, *Five Dialogues*, edisi kedua, diterjemahkan oleh G.M.A. Grube, direvisi oleh John M. Cooper, copyright © 2002 oleh Hackett Publishing Company, Inc.
3. Zhuang Zhou, juga dikenal sebagai Zhuang Zi (terlahir tahun 369 SM, Meng yang kini adalah Shangqiu, Provinsi Henan], Tiongkok; meninggal 286 SM), adalah salah satu penafsir awal ajaran Taoisme paling tersohor di Tiongkok. Karyanya berjudul Zhuangzi – juga dikenal sebagai *Nanhua zhenjing* ('Kitab Klasik Nanhua') dianggap sebagai salah satu kitab asli Taoisme. Sumber: <https://www.britannica.com/biography/Zhuangzi>, diakses tanggal 26 Januari 2018.
4. Hoffmann, Yoel. *Japanese Death Poems: Written by Zen Monks and Haiku Poets on the Verge of Death* (Puisi Kematian Jepang: Ditulis oleh Biksu Zen dan Pujangga Haiku Menjelang Kematian). hal. 227. Rutland, Vermont: Tuttle Publishing, 2018. Semua kutipan Puisi Kematian Jepang oleh Yoel Hoffman dicetak ulang melalui perjanjian dengan Tuttle Publishing.
5. Nāgārjuna, *Nāgārjuna's Letter to a Friend* (Surat Nāgārjuna kepada Seorang Sahabat), diterjemahkan oleh Padmakara Translation Group, Snow Lion, 2013.
6. Dari terjemahan Mahaparinirvana Sutra Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*, Rider, 1992.
7. Forster, E.M., *Howard's End*, <https://www.gutenberg.org/files/2891/2891-h/2891-h.htm>. Diakses tanggal 21 September 2018.
8. Dilgo Khyentse Rinpoche, *The Sage who Dispels Mind's Anguish: Advice from the Guru, the Gentle Protector Manjushri* (Suciwan yang Melenyapkan Penderitaan Batin: Nasihat dari Guru, Manjushri Pelindung yang Lembut). Pertama kali diterjemahkan oleh Lhasey Lotsawa Translations & Publications in 2008 untuk Shrivakayana - Kumpulan Ajaran, dikompilasi oleh Kyabgön Phakchok Rinpoche untuk ajarannya mengenai Sembilan Yana. Direvisi dan disunting untuk Lotsawa House, 2016.
9. Salah satu praktik meditasi yang paling dikenal dari silsilah Theravada Thai adalah meditasi pernapasan (ānāpānasati), yang disatukan dengan mantra BUDDHO, untuk menghadirkan kesadaran penuh Buddha. Banyak guru meditasi tradisi hutan mendorong siswanya untuk mengambil ini sebagai praktik seumur hidup dan sebagai pendukung utama pada momen jelang ajal. Paravi Wongchirachai
10. Untuk informasi lebih lanjut mengenai enam alam: http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Six_classes_of_beings. Diakses tanggal 13 Maret 2018.

11. 'Empat Segel' atau 'Empat Mudra' – baca *Apa Yang Membuatmu Bukan Buddha* oleh Dzongsar Khyentse Rinpoche, Shambhala Publications 1998.
12. Doa ini dikenal dalam bahasa Sanskerta sebagai *Triratna Vadana* (Pujian Terhadap Tiga Permata).
13. Doa ini dikenal dalam bahasa Sanskerta sebagai *Sharanagaana* (Mengambil Perlindungan).
14. Terjemahan Rigpa Translations.
15. Shāntideva, *The Way of the Bodhisattva: A Translation of the Bodhicharyāvātāra*, terj. Padmakara Translation Group, Shambhala Publications, 2006, bab. 2, syair 26.
16. Sanskerta: OM SARVA TATHAGATA PADA VANDANAM KAROMI
17. Sanskerta: OM BODHICIT'TAM UTPADAYAMI
18. Shāntideva, *Way of the Bodhisattva*, bab 3, syair 23-24.
19. Hoffmann, *Japanese Death Poems*, hal. 108. Ini adalah puisi terakhir yang ditulis Master Zen Kozan Ichikyo sebelum beliau meninggal dalam posisi duduk bermeditasi tahun 1360 pada usia 77 tahun.
20. Terjemahan Padmakara Translation Group.
21. Terjemahan Chogyam Trungpa Rinpoche, *The Rain of Wisdom*, hal. 190-191, Rumtek edisi bahasa Tibet fol. 88A: 4 ff.
22. Terjemahan Robert Bly, *The Kabir Book: Forty-Four of the Ecstatic Poems of Kabir*, Beacon Press, 1993.
23. Hoffmann, *Japanese Death Poems*, hal. 259.
24. Hoffmann, *Japanese Death Poems*, hal. 215.
25. Sanskerta: OM AMRITA TEJE HARA HUM
26. Shāntideva, *Way of the Bodhisattva*, bab. 3 syair 18-22.
27. Hoffmann, *Japanese Death Poems*, hal. 341.
28. <http://www.iep.utm.edu/time/#H3>
29. Hoffmann, *Japanese Death Poems*, hal. 270.
30. Naskah *The Peaceful and Wrathful Deities, The Profound Dharma of Self-liberated Wisdom Mind* (Deiti Damai dan Murka, Dharma Mendalam Batin Bijaksana yang Swacera, Wyl. zab chos zhi khro dgongs pa rang grol) dari Karma Lingpa memuat naskah yang disebut *Great Liberation through Hearing in the Bardo* (Pembebasan Agung Melalui Mendengar dalam Bardo, Wyl. bar do thos grol chen mo).
31. Doa ini dikenal dalam bahasa Sanskerta sebagai *Triratna Vadana* (Pujian Terhadap Tiga Permata).
32. Doa ini dikenal dalam bahasa Sanskerta sebagai *Sharanagaana* (Mengambil Perlindungan).
33. Terjemahan Rigpa Translations.
34. Shāntideva, *Way of the Bodhisattva*, bab.2 syair 26.
35. Hoffmann, *Japanese Death Poems*, hal. 287.

36. 'Lima praktik pencerahan tanpa meditasi': pembebasan melalui melihat, pembebasan melalui mendengar, pembebasan melalui mencecap, pembebasan melalui sentuhan, dan pembebasan melalui perenungan atau berpikir. Sumber: Rigpawiki.
37. Shāntideva, *Way of the Bodhisattva*, bab. 6, syair 21.
38. Hoffmann, *Japanese Death Poems*, hal. 81.
39. Hoffmann, *Japanese Death Poems*, hal. 103.

Penjelasan Istilah:

Alaya. Dasar atau lahan yang universal. Longchenpa menggambarkan alaya seperti ini: “Keadaan yang tidak cerah dan netral, yang termasuk dalam kategori kejadian batin dan mental, yang menjadi dasar dari semua karma dan ‘jejak’ samsara dan nirvana.” Tetapi dalam ajaran Lamdre, Alaya merujuk pada kemandangalan yang tak terpisahkan dari kesadaran dan kekosongan. Begitu juga dalam Seven Points of Mind Training (Tujuh Poin Latihan Batin). *Sumber: Rigpa Wiki, diakses 29 Juni 2019.*

Bodhicitta. Keinginan penuh welas asih untuk mencapai pencerahan demi kebahagiaan semua makhluk. *Sumber: Rigpa Wiki, diakses 29 Juni 2019.*

Dharmata. Hakikat inti dari segalanya, inti dari semua sebagaimana adanya. Dharmata itu kebenaran yang apa adanya dan tidak terkondisi, hakikat dari kenyataan, atau hakikat sejati dari keberadaan fenomena. *Sumber: Rigpa Wiki, diakses 29 Juni 2019.*

Empat Budi Besar. Kebaikan dari (1) orang tua dan guru, (2) Tiga Permata (Buddha, Dharma, Sangha), (3) negara, dan (4) makhluk berkesadaran. *Sumber: chinabuddhismencyclopedia.com, diakses 29 Juni 2019.*

Mahasandhi. Kumpulan dari semua atau intisari, merujuk ke Dzogchen yang merupakan ajaran akhir dan utama, inti dari semua ajaran para Buddha. *Sumber: Rigpa Wiki, diakses 29 Juni 2019.*

Pratyekabuddha. Menurut beberapa aliran awal Buddhisme, dan Mahayana, para pratyekabuddha pertama-tama mendengar ajaran Buddha, kemudian belajar dan merenungi 12 mata rantai yang saling bergantung, dan mengumpulkan jasa kebaikan selama seratus kalpa. Mereka berdoa agar lahir di alam di mana buddha tidak pernah hadir, dan mencapai pencerahan tanpa bergantung pada seorang guru. *Sumber: Rigpa Wiki, diakses 29 Juni 2019.*

Samadhi. Sering diterjemahkan sebagai konsentrasi meditasi. Samadhi dapat merujuk pada praktik dan keadaan meditasi. *Sumber: Rigpa Wiki, diakses 29 Juni 2019.*

Samsara. Lingkaran keberadaan yang terkondisi, lahir dan mati, yang ditandai dengan penderitaan dan di sinilah kita terus lahir kembali hingga mencapai nirvana. *Sumber: Rigpa Wiki, diakses 29 Juni 2019.*

Shravakabuddha. Merujuk pada murid Buddha yang telah mencapai pencerahan. Mereka mencapai nirvana dengan mendengarkan Dharma yang awalnya diajarkan oleh seorang Buddha. *Sumber: Wikipedia, diakses 29 Juni 2019.*

Tathagata. Buddha Gautama menggunakan istilah ini untuk menyebut dirinya sendiri dalam Kitab Pali. Istilah ini sering dimaknai sebagai “yang dengan demikian pergi” (tatha-gata) atau “yang dengan demikian datang” (tatha-agata). Dua makna ini sering ditafsirkan untuk menekankan bahwa Tathagata itu melampaui semua datang dan pergi, melampaui semua fenomena sementara. Tetapi ada tafsiran lain dan asal kata ini tidaklah diketahui secara tepat. *Sumber: Wikipedia, diakses 12 September 2019.*

Tingshag. Simbal. *Sumber: Rigpa Wiki, diakses 29 Juni 2019.*

Torma. Kue upacara, biasanya dibentuk dengan tangan dari mentega dan tsampa (tepung jelai panggang) dan diberi pewarna, yang dapat melambangkan deiti, mandala, persembahan atau bahkan senjata. *Sumber: Rigpa Wiki, diakses 29 Juni 2019.*

Tukdam. Istilah penghormatan untuk praktik dan pengalaman meditasi yang biasanya merujuk pada periode setelah kematian seorang guru agung, saat mereka menyatu dengan kilauan. *Sumber: Rigpa Wiki, diakses 29 Juni 2019.*